

# RACCOLTA DEI MATERIALI DI SUPPORTO

**IL CLUB DEI  
SENZA LACCI**



Questo documento contiene materiali di supporto rivolti ai familiari e ai professionisti per lavorare in situazioni simili a quelle descritte nel libro "Il Club dei Senza Lacci". Questi materiali includono, ad esempio, informazioni su strategie e tecniche, linee guida, storie sociali e pittogrammi.

## Indice

<b>1. L'IMPORTANZA DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA</b>	<b>3</b>
1. Leggere storie con le emozioni	3
2. Creare un proprio dizionario delle emozioni	4
3. Dipingere le emozioni con la musica	4
<b>2. LINEE GUIDA PER MIGLIORARE IL TATTO E LA PROPRIOCENZA</b>	<b>5</b>
Gioco di imitazione degli animali	5
Gioco degli adesivi sulle parti del corpo	5
Gioco del Twister	5
Gioco di imitazione dei movimenti	6
<b>3. LINEE GUIDA PER MIGLIORARE LA MOBILITÀ INTRINSECA DELLA MANO</b>	<b>7</b>
Controllo posturale	7
Dominanza	7
Stabilizzazione della postura seduta	7
Dissociazione della mano	8
Prensione della matita	8
Pressione della matita	8
Abilità visuo-percettive	8
<b>4. AUSILI VISIVI PER I GIOCHI DI GRUPPO</b>	<b>9</b>
Organizzazione dello spazio	9
Organizzazione dei materiali di gioco	9
<b>5. RACCOMANDAZIONI PER PROMUOVERE L'AUTONOMIA PERSONALE</b>	<b>10</b>
<b>ALLEGATO 1: SEQUENZA PER L'IGIENE PERSONALE</b>	<b>12</b>
<b>ALLEGATO 2: SEQUENZA PER VESTIRSI</b>	<b>14</b>

---

## 1. L'IMPORTANZA DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA

I bambini che iniziano ad affrontare i problemi quotidiani della vita, come gestire le prese in giro o i commenti fatti da altri, o le interazioni sociali avviate da adulti o coetanei, possono trovarsi in difficoltà se non sanno come reagire. Comprendere come si sentono e cosa possono fare in un determinato momento per adattarsi alle situazioni è un compito che può risultare difficile se non viene discusso fin dalla tenera età. Queste competenze rientrano nel processo cognitivo-sociale meglio conosciuto come Intelligenza Emotiva, responsabile dell'identificazione delle emozioni proprie ed altrui per agire di conseguenza, sia per sé stessi che per gli altri.

Quando si inizia a identificare le emozioni, si osservano chiaramente solo la felicità e la tristezza, o si può persino comprendere come qualcuno si comporta quando è arrabbiato. Tuttavia, ci sono altre emozioni che risultano più complesse da intuire rispetto alle prime tre, e che necessitano di essere nominate ed esplorate più a fondo. Queste includono, ad esempio, la colpa, la paura, l'invidia o la malinconia. È qui che ci si chiede: "Come ho reagito quando ho provato questa emozione e non sapevo cosa significasse?" La risposta, nella maggior parte dei casi, è che non si è stati consapevoli di ciò che si pensava o si diceva. Si è stati sopraffatti dall'emozione, ed è stata l'emozione a controllare il comportamento.

Si osserva un numero crescente di casi di bullismo tra bambini e adolescenti. Questi comportamenti, riassunti sotto il termine "Bullismo", derivano per lo più dalle carenze emotive di coloro che esercitano questo tipo di molestie e anche di coloro che le subiscono. Da un lato, gli aggressori non riescono ad identificare che la vittima potrebbe vivere un momento difficile quando ci si prende gioco di lei, mentre le vittime potrebbero non aver mai imparato a riconoscere quando qualcosa non va e provoca loro disagio.

È quindi importante conoscere le emozioni e sapere cosa si può fare per ripristinare il proprio benessere una volta che si sono verificati eventi incontrollabili, come essere sminuiti o litigare con qualcuno.

Ecco tre tecniche per lavorare sull'intelligenza emotiva e per essere consapevoli delle emozioni esistenti e di quando possono manifestarsi:

### 1. Leggere storie con le emozioni

Si deve cercare uno spazio e un momento della giornata in cui il bambino sia tranquillo e senza distrazioni. Si sceglie una storia e l'adulto deve girare le pagine e commentare ciò che appare, cosa stanno facendo i personaggi e, soprattutto, come si sentono in relazione alla situazione che stanno vivendo. È importante indicare con il dito le espressioni facciali del personaggio e, se necessario e se il livello di comprensione del bambino è buono, confrontare l'emozione con qualche situazione personale del bambino.

---

## 2. Creare un proprio dizionario delle emozioni

Per la sua realizzazione si posizionano su un cartoncino delle carte delle emozioni costituite da immagini o fotografie, che saranno associate a personaggi graditi al bambino o a membri della famiglia facilmente riconoscibili. Si possono anche inserire foto del bambino in diverse situazioni, ad esempio, felice perché è il suo compleanno o spaventato perché ha visto qualcosa che non gli piace e non conosce.

Il dizionario delle emozioni può essere realizzato utilizzando immagini quando i bambini sono piccoli e in forma scritta quando hanno già acquisito competenze di alfabetizzazione. Si aggiunge il nome dell'emozione accanto all'immagine e si appende il poster in un luogo visibile in casa. In questo modo, quando avranno bisogno di esprimere le loro emozioni, il bambino potrà far riferimento a esso, o quando si nota frustrazione o diverse emozioni contemporanee, si potrà aiutarlo ad identificarle attraverso questo materiale.

## 3. Dipingere le emozioni con la musica

Questa attività non richiede molta guida da parte dell'adulto. Si suonano diverse melodie e si fornisce ai bambini colori e uno spazio per esprimere ciò che sentono attraverso la musica. Si deve evitare di dire come dovrebbero sentirsi rispetto ad una melodia piuttosto che a un'altra. Si lascia semplicemente fluire l'espressione di ciascuno e si valuta e osserva come si sentono. Questo esercizio aiuta l'adulto a identificare come si sentono i bambini, nonché ad esprimere e commentare liberamente.

---

## 2. LINEE GUIDA PER MIGLIORARE IL TATTO E LA PROPRIOCENZA

### Giochi suggeriti

Di seguito vengono riportati diversi giochi pensati per aiutare i bambini a lavorare con il proprio corpo e migliorare la consapevolezza corporea. Questi giochi sono flessibili e possono essere adattati alle necessità e alle caratteristiche di ogni bambino.

#### Gioco di imitazione degli animali

Descrizione: i bambini devono imitare le posture o i movimenti caratteristici di diversi animali. In caso di difficoltà, l'adulto può eseguire per primo il movimento come esempio.

Esempi:

- Granchio: camminare all'indietro.
- Delfino: camminare saltando.
- Scimmia: camminare su mani e piedi.
- Orso: camminare su mani e piedi con le ginocchia dritte.
- Serpente: strisciare sul terreno.
- Tartaruga: camminare lentamente.
- Rana: camminare accovacciato e saltare.
- Lepre: correre.

#### Gioco degli adesivi sulle parti del corpo

Descrizione: il gioco consiste in diverse attività in cui i bambini posizionano o identificano adesivi su diverse parti del corpo.

Varianti:

1. Si nominano le parti del corpo e il bambino deve posizionare gli adesivi nel posto giusto, sia sul proprio corpo che su quello di qualcun altro.
2. L'adulto posiziona adesivi su diverse parti del corpo del bambino, il quale deve nominarli e rimuoverli.
3. Si posizionano adesivi sul viso del bambino, che deve trovarli e rimuoverli senza usare uno specchio.

#### Gioco del Twister

Descrizione: questo classico gioco è utile per lavorare sulla consapevolezza corporea, oltre ad essere divertente e richiedere forza, coordinazione e concentrazione. Se non si ha a disposizione il gioco, è possibile crearne uno in casa.

Istruzioni:

1. Usare un tappeto o un lenzuolo bianco con materiale antiscivolo e disegnare cerchi colorati.

- 
2. Creare un disco girevole con indicazioni come mano destra, mano sinistra, piede destro, piede sinistro e colori. Per aumentare la difficoltà, aggiungere parti del corpo come gomito o ginocchio.
  3. A turno girare il disco e posizionare mani e piedi nei cerchi corrispondenti in base al colore. Il giocatore che riesce a rimanere in equilibrio più a lungo senza cadere vince.

### Gioco di imitazione dei movimenti

Descrizione: una persona esegue movimenti specifici con braccia, gambe, ecc., e il bambino deve imitarli. La difficoltà può essere regolata in base alle caratteristiche del bambino.

Importante: non forzare i bambini a svolgere le attività. Tutto deve essere fatto progressivamente, rispettando i tempi e la tolleranza di ciascun bambino.

<https://hospitalveugenia.com/atencion-temprana/juegos-para-estimular-la-propiocepcion-y-el-control-corporal/>

---

### 3. LINEE GUIDA PER MIGLIORARE LA MOBILITÀ INTRINSECA DELLA MANO

Si tende a pensare che le difficoltà nell'acquisire la scrittura siano dovute a problemi specifici della mano, come forza o presa, ma vi sono molti altri aspetti che influenzano questo compito. Di seguito, vengono elencati alcuni di questi fattori e vengono mostrati esempi di esercizi per migliorare questa abilità.

#### Controllo posturale

Consiste nella capacità di mantenere la testa e il tronco eretti. Grazie ad una postura stabile il braccio e la mano possono muoversi liberamente con maggiore facilità. Anche se sembra semplice, molti bambini hanno difficoltà a mantenere questa postura e a dissociare i movimenti tra il corpo e il braccio, muovendo tutto il corpo contemporaneamente. Per aumentare il controllo posturale che favorisce la scrittura, è importante lavorare sui muscoli della schiena e delle spalle, che danno stabilità. Attività come dipingere a testa in giù, giocare in posizione di carriola, tirare una corda o muoversi a testa in giù su una superficie con ruote sono attività fortemente raccomandate.

#### Dominanza

Si riferisce all'uso predominante di una mano rispetto all'altra. Questo è un processo lungo che di solito culmina, con la definizione della lateralità, intorno ai 6 anni, quindi è comune che i bambini scrivano o disegnino indistintamente con una mano o con l'altra, fino a trovare la loro mano dominante per quel compito.

#### Stabilizzazione della postura seduta

La postura, come visto sopra, è essenziale, quindi è importante una corretta seduta, caratterizzata da anche, ginocchia e caviglie in flessione di 90°, con i piedi piatti sul pavimento o su una superficie di supporto.

#### Manipolazione intermanuale

Oltre ai movimenti globali della mano e delle dita, ci sono anche movimenti di maggiore precisione che permettono la manipolazione degli oggetti. Questi movimenti sono:

- Movimento di trasferimento, definito come la manipolazione di un oggetto usando le dita indice, medio e pollice. Per incoraggiare questo movimento, si può giocare al "nutrire un animale". A questo scopo, si mette un ornamento a forma di animale all'estremità di una matita. All'altra estremità si può mettere un nastro per capelli che non sia troppo stretto. Muovendo il nastro lungo la matita, con l'aiuto delle tre dita, si raggiunge l'animale.
- Movimento di traduzione, dove si sposta un oggetto dal palmo alle dita e viceversa, sempre all'interno della mano. In questo caso si può giocare a "il mostro mangia i ceci". Si dipingono occhi e bocca sul palmo della mano. Si mette un cece sulla punta delle dita e, chiudendo le dita poco a poco e con un

---

movimento di trascinamento, si nutre il mostro. Per chiedere di più, bisogna prendere il cece dal mostro e portarlo alle dita, facendo il movimento opposto. Per rendere l'attività più difficile, si possono aggiungere più ceci.

- Movimento di rotazione, che consiste nel ruotare un oggetto con le dita. Per allenare questo movimento, possono essere utili i tradizionali esercizi di creare palline con materiali diversi o di avvitare e svitare.

### Dissociazione della mano

Nella scrittura la mano svolge due funzioni principali, una di stabilizzazione, eseguita dalle dita anulare e mignolo e l'altra di mobilità, eseguita dalle dita indice, medio e pollice. In questa occasione, si può dire al bambino, mentre scrive, di tenere due piccoli sassi tra l'anulare e il mignolo senza farli cadere, come se fossero un tesoro.

### Prensione della matita

L'impugnatura della matita si sviluppa poco a poco, fino a raggiungere una prensione corretta intorno ai 7 anni. Per facilitare questa prensione, si possono usare matite di piccole dimensioni, che costringono la posizione della mano a essere più vicina all'impugnatura attesa, poiché non ci sono molte opzioni per afferrare la matita.

### Pressione della matita

A volte il problema riguarda la pressione esercitata con la matita sulla carta, sia per eccesso che per difetto:

- Poca pressione: si possono usare matite o pastelli morbidi, e rinforzare i movimenti intra-manuali e il controllo posturale.
- Pressione eccessiva: si può mettere un piccolo peso sulla matita, che aiuterà nella presa e darà un maggiore senso di controllo. Inoltre, è necessario rinforzare i movimenti intra-manuali e il controllo posturale, poiché la pressione eccessiva può essere dovuta alla necessità di stabilizzare la postura o la presa della matita.
- Affaticamento: a volte le difficoltà relative alla scrittura sono una grande sfida per il bambino, causando molta fatica, sia fisica che mentale, e impattando sulla sua autostima; pertanto, è necessario tenere conto di questi aspetti quando si fanno le richieste e quando si valutano i risultati finali del compito.

### Abilità visuo-percettive

In questo caso, non si tratta di difficoltà legate alla mano in sé, ma alla percezione grafica dello spazio e delle lettere rispetto a questo spazio, la loro posizione, dimensione, direzione, ecc. Pertanto, l'approccio ideale consiste nell'iniziare il riconoscimento e il tracciamento delle lettere con l'aiuto di materiali più sensoriali, che permettano una maggiore esperienza delle lettere, oltre a indicazioni visive per il tracciamento.

---

## 4. AUSILI VISIVI PER I GIOCHI DI GRUPPO

Come si può osservare nella storia, alcune persone hanno difficoltà a livello comunicativo, aspetto che può limitarle in diversi momenti della loro vita quotidiana. Nel caso di bambini e bambine ciò potrebbe rendere difficile comprendere e partecipare ai giochi; pertanto, possono essere utilizzate diverse strategie per facilitare la partecipazione, come storie sociali, spiegazione del gioco tramite pittogrammi, adattamento dell'ambiente o dei materiali dei giochi stessi.

### Organizzazione dello spazio

- Disegnare a terra i limiti del campo di gioco.
- Identificare chiaramente, mediante immagini, colori (sia stampati che disegnati con il gesso) o elementi concreti (cerchi, coni, ecc.), i punti o i diversi luoghi previsti dal gioco; ad esempio, se si gioca a “Campana” disegnare a terra le diverse caselle.

### Organizzazione dei materiali di gioco

- Le spiegazioni dei giochi possono essere effettuate utilizzando come supporto i pittogrammi.
- Quando le squadre sono formate da gruppi, ogni membro del gruppo può essere identificato tramite pettorine o fazzoletti colorati.
- Se si tratta di un gioco in cui un bambino compie un'azione (ad esempio, catturare) e gli altri ne compiono un'altra (seguendo lo stesso esempio, correre per non essere catturati), i segnali sopra menzionati possono essere utilizzati anche per contrassegnare chi compie ciascuna azione (ad esempio, mettendo una salopette sulla persona che cattura).
- Nel caso di giochi con comandi semplici, i pittogrammi possono essere utilizzati come rinforzo al comando verbale, che verrà mostrato quando il comando viene dato. Un'altra opzione è posizionarli su diverse parti del corpo se l'ordine è accompagnato da un gesto della persona; ad esempio, se si gioca a “Un, due, tre stella” si può mettere sulla schiena del bambino che osserva l'ordine di muoversi e sul petto l'ordine di fermarsi, quando si gira per guardare.
- Si possono anche utilizzare timer o orologi visivi (sabbia, colori, ecc.) per segnare il tempo di gioco, in giochi che sono condizionati dal tempo.

---

## 5. RACCOMANDAZIONI PER PROMUOVERE L'AUTONOMIA PERSONALE

L'acquisizione dell'autonomia nei bambini è estremamente benefica per il loro sviluppo, poiché consente di:

- Potenziare l'autostima e il senso di sé.
- Facilitare l'adattamento e la gestione in diversi ambienti.
- Creare abitudini e routine.
- Creare nuovi ruoli.
- Incoraggiare la consapevolezza rispetto alle proprie azioni e la responsabilità per esse.
- Aiutare nella gestione di diverse emozioni che possono emergere, come la frustrazione o l'orgoglio.

Si possono effettuare degli adattamenti per incoraggiare l'autonomia sia nell'attività stessa che nell'uso degli elementi da utilizzare.

### Rispetto all'attività stessa:

1. Suddividere i compiti nelle sotto-abilità necessarie per svolgerli. Si può realizzare un programma di:
  - procedura a catena inversa (backward chaining): il bambino esegue l'ultima azione della sequenza dell'attività proposta e riceve un rinforzo positivo, preferibilmente con parole o gesti. Una volta padroneggiata questa attività, il bambino dovrà eseguire la penultima e l'ultima azione da solo per ottenere il rinforzo, e così via.
  - procedura a catena progressiva (forward chaining): il bambino esegue il primo compito e ottiene il rinforzo; poi si esegue di nuovo la prima azione seguita dalla seconda, e così via.
2. Modeling (modellamento): consiste nel fungere da modello per il bambino, il quale imita quanto fatto dalla figura di riferimento.
3. Aiuti fisici: si posizionano le mani sopra quelle del bambino per aiutarlo a svolgere il compito. Si dovrebbe minimizzare il loro utilizzo e rimuoverli gradualmente man mano che il bambino impara l'azione da eseguire.
4. Aiuti verbali: mediante un linguaggio chiaro, specifico e diretto si spiega in cosa consiste il compito. Si dovrebbe minimizzare il loro utilizzo e rimuoverli gradualmente man mano che il bambino impara l'azione da eseguire.
5. Aiuti visivi: un riassunto ordinato per immagini di ciascuna azione che il bambino deve compiere per raggiungere il compito finale.

---

### Rispetto agli elementi:

- Uso di abbigliamento ampio per facilitare la vestizione o la svestizione.
- Chiusure facilitate, come sistemi a strappo o bottoni automatici, che il bambino sa utilizzare o che sono facili da imparare, promuovendo così l'autonomia nella vestizione e nella cura personale.
- Indicatori visivi sugli indumenti. Ad esempio:
  - Contrassegnare le scarpe per sapere quale va a sinistra e quale a destra.
  - Contrassegnare i calzini, facilitando l'identificazione, in quelli sagomati, della parte superiore e del tallone.
  - Disegni o segni su camicie e pantaloni, identificando così il davanti e il dietro.

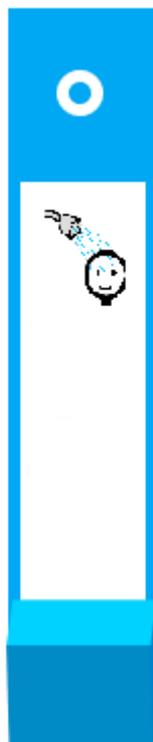
## ALLEGATI

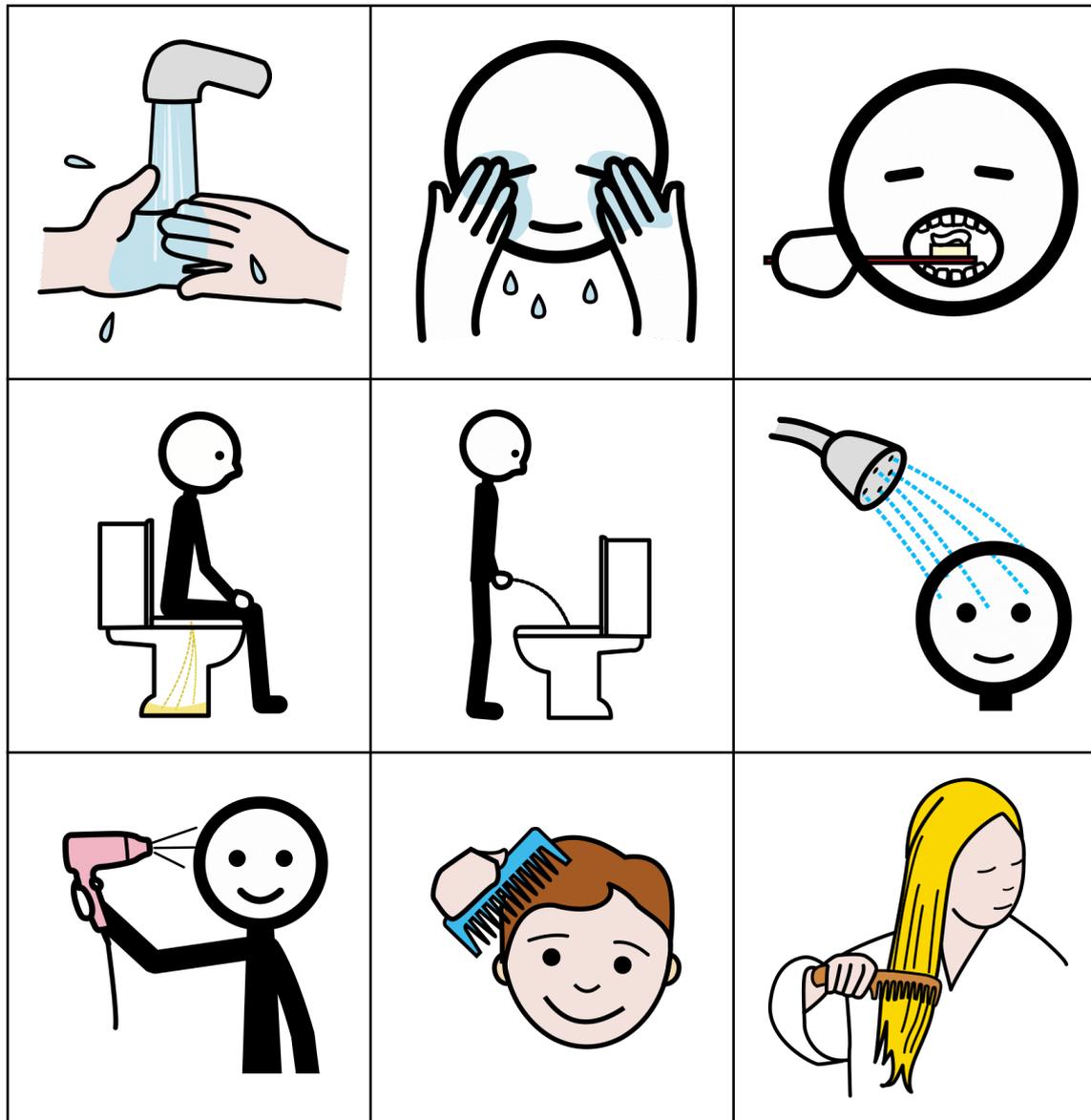


---

## ALLEGATO 1: SEQUENZA PER L'IGIENE PERSONALE

- Stampare e ritagliare in base alla necessità.
- Plastificare ed utilizzare un materiale adesivo per facilitare il posizionamento sulla superficie utilizzata come pannello delle sequenze.
- Il pannello deve essere posizionato in un luogo ben visibile, vicino a dove si svolge l'azione.
- Nell'immagine seguente è mostrato un esempio del pannello.

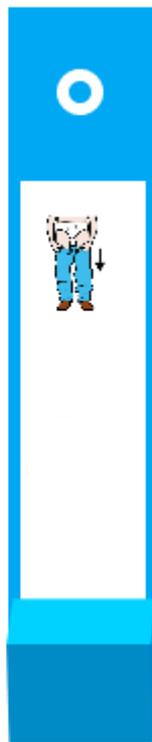


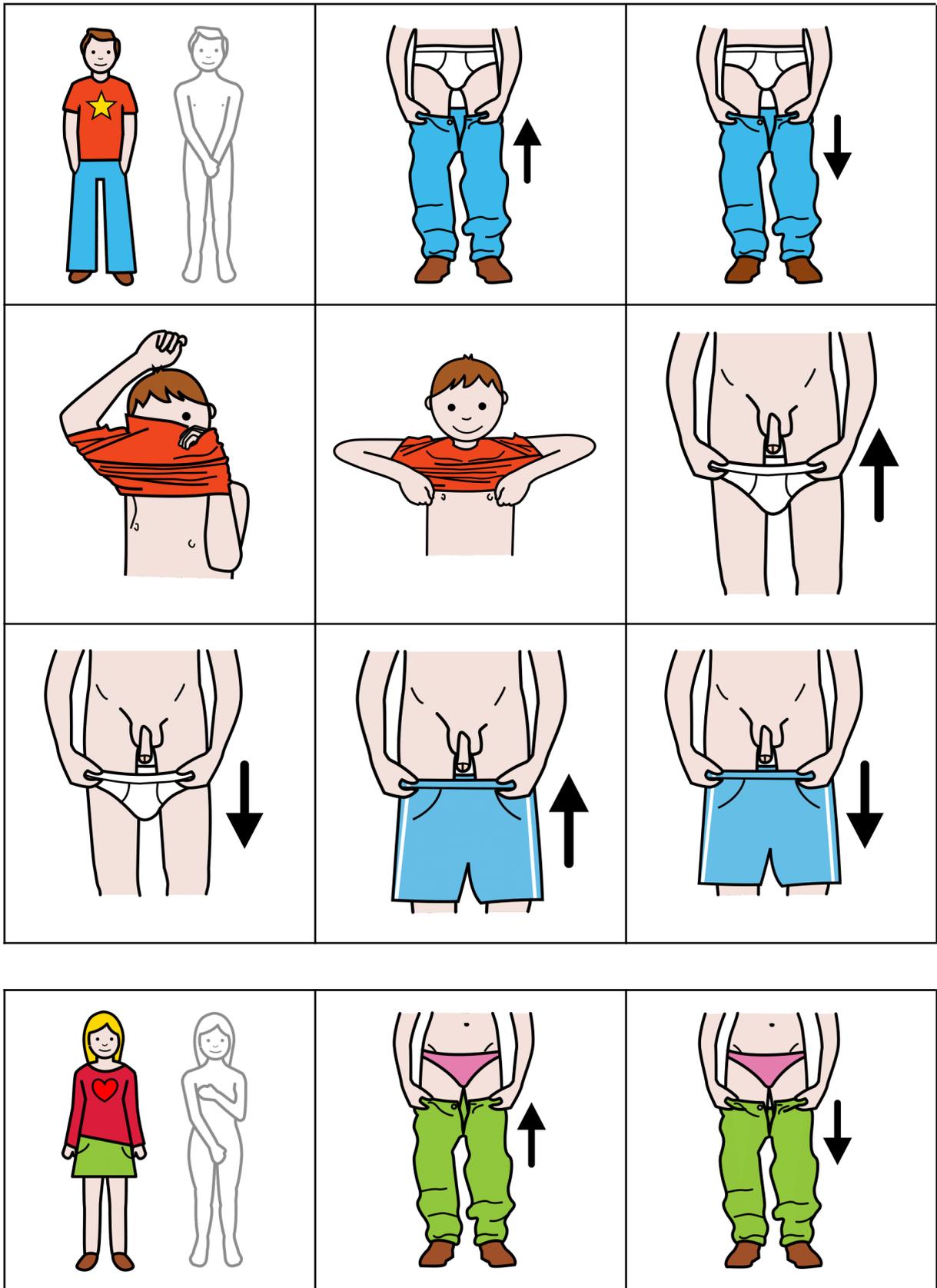


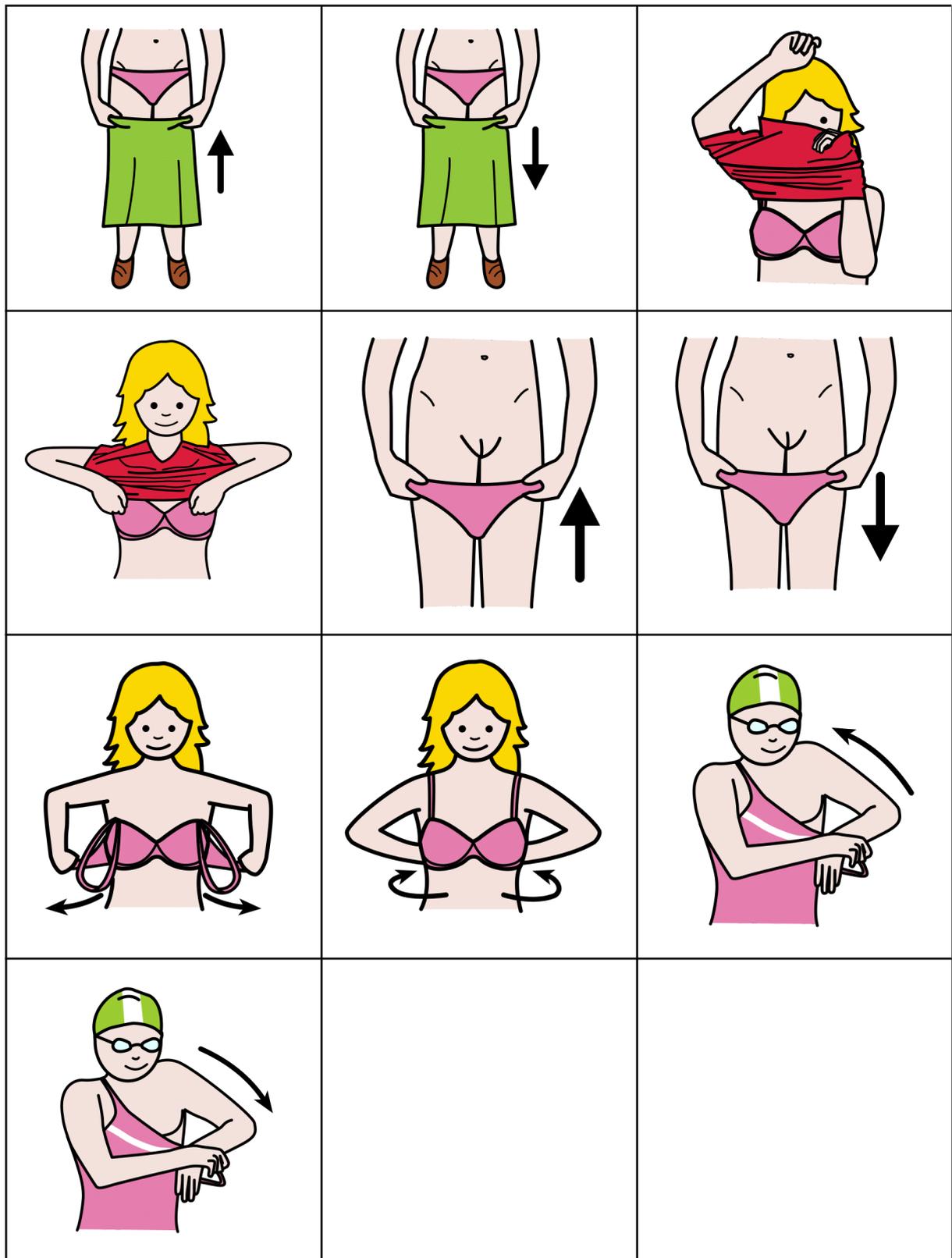
---

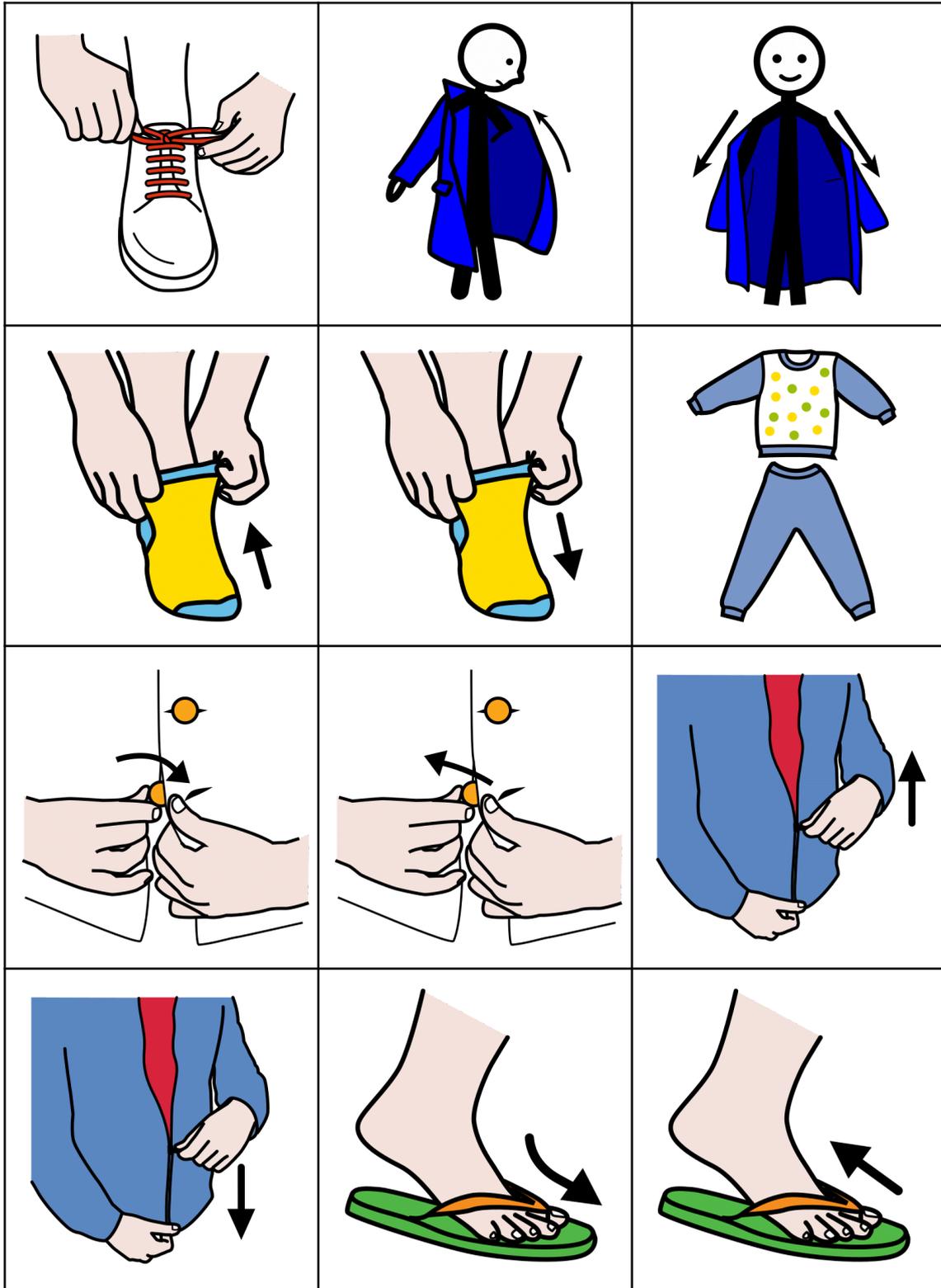
## ALLEGATO 2: SEQUENZA PER VESTIRSI

- Stampare e ritagliare in base alla necessità.
- Plastificare ed utilizzare un materiale adesivo per facilitare il posizionamento sulla superficie utilizzata come pannello/cartellone delle sequenze.
- Il pannello deve essere posizionato in un luogo ben visibile, vicino a dove si svolge l'azione.
- Nell'immagine seguente è mostrato un esempio del pannello.

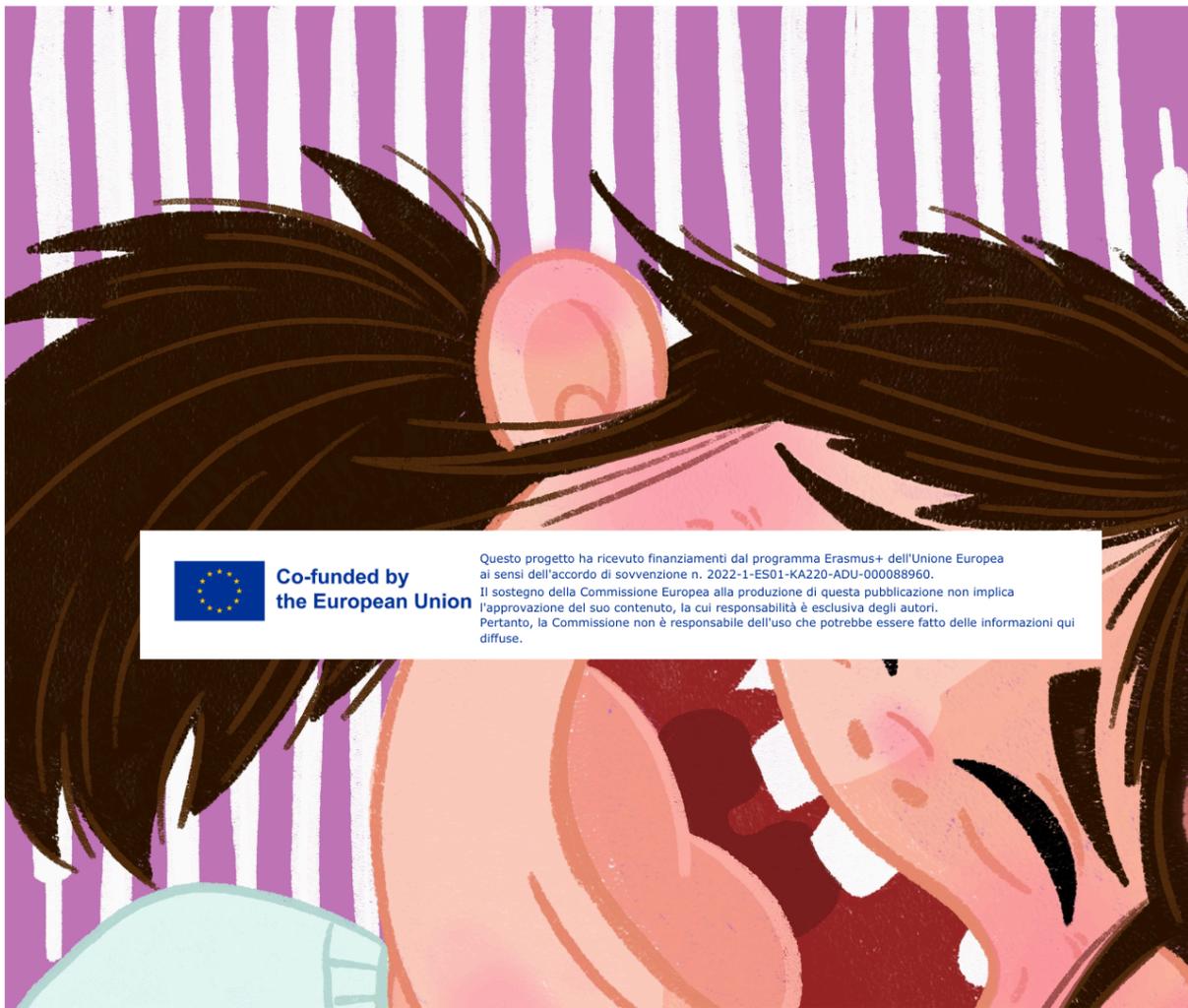
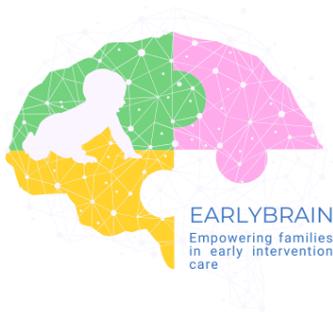












**Co-funded by  
the European Union**

Questo progetto ha ricevuto finanziamenti dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea ai sensi dell'accordo di sovvenzione n. 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089960. 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.

