

Come favorire lo sviluppo dell'autonomia nell'ottica del Progetto di vita

Livorno 18/10/2019

Anna Contardi

Associazione Italiana Persone Down www.aipd.it

*Nella realtà delle persone
con disabilità qualcosa sta
cambiando.....*

Da bambino ad adulto: un cambiamento anagrafico

- Negli ultimi anni è cambiata moltissimo l'aspettativa di vita

- Per la Sindrome di Down

Anni '40 = 12 anni

Oggi = 62 anni

Su 38.000 persone con la SD 25.000 sono maggiorenni

Da bambino ad adulto: un cambiamento di prospettiva

- Un adulto, anche con disabilità intellettiva, non è un eterno bambino, ma un adulto “semplice”
- Bisogni da adulto: casa, lavoro, occupazione, affetti, tempo libero
- Linguaggio da adulto

“Mi vedo adulto nello sguardo degli altri”

Sappiamo che la crescita è passaggio dalla dipendenza all'autonomia, ma..

Un bambino con disabilità incontra due tipi di ostacoli:

- **I limiti imposti dal deficit**
- **Le ambivalenze dell'ambiente:**

“non sei capace a far questo allora ... non sei capace e faccio io per te”

“mi dispiace non poter eliminare la disabilità e allora ti faccio più coccole”

L'AUTONOMIA E' IMPORTANTE PER..

- PIENO INSERIMENTO SOCIALE
- PREREQUISITO PER IL LAVORO
- VITA ADULTA INDIPENDENTE

AUTONOMIA NON È FARE TUTTO DA SOLI

**Autonomia è integrare le proprie
competenze con quelle degli altri**

Esiste un'autonomia possibile per tutti

Dalla nascita

AUTONOMIA personale

(lavarsi, vestirsi, mangiare da solo..)

ruolo centrale della FAMIGLIA

In adolescenza

AUTONOMIA esterna

(spostamenti, acquisti)

FAMIGLIA col supporto degli EDUCATORI

Le Autonomie in casa

- Lavarsi
- Vestirsi
- Mangiare da soli
- Tenere in ordine le proprie cose
- Imparare a gestire gli spazi
- I pericoli

Attenzione!

I problemi ricorrenti:

- Il tempo è tiranno!
- Non lo sa fare bene!
- Ha delle difficoltà specifiche!

MA

- Genitori con lo sguardo strabico (un occhio al presente e uno al futuro)
- Un passo per volta, ma anche solo un passo... (l'importanza del gesto interrotto)
- Faccio da solo e mi sento bene! (competenze e autostima)
- Non prevenire le richieste di aiuto

Lavarsi da soli

- Prima si inizia meglio è !
- Gioco e imitazione
- Darsi i tempi possibili (meglio farsi la doccia la sera!)
- Dalla preadolescenza in poi interviene solo il genitore dello stesso sesso
- Si chiude la porta del bagno!
- Disposizione chiara di ciò che serve saponi, spugne,...

Strumenti utili:

Miscelatore, doccette da water, guanti di spugna

Vestirsi da soli

- Prima si inizia meglio è !
- Gioco e imitazione
- I vestiti delle bambole (sopra e sotto, dentro e fuori, estate e inverno)
- Le tappe intermedie
- Accettare le imprecisioni (es.:il lembo della camicia di fuori)
- La scelta dei vestiti “facili”
- La “sua” scelta dei vestiti
- L’organizzazione dell’armadio (a ognuno il suo!)

Difficoltà e strategie nel vestirsi

Difficoltà	Strategia/strumento
Difficoltà ad allacciare i bottoni	Vestiti senza bottoni, sostituire i bottoni con automatici a pressione o strap
Difficoltà con pantaloni stretti (tipo jeans) per lampo e bottone	Iniziare con pantaloni con elastico o laccio (tipo tuta), usare jeans elastici, sostituire il bottone dei jeans con un pezzetto di strap o un automatico, inserire un laccetto nel gancio per tirare su la lampo per prenderlo meglio
Difficoltà nell'allacciare le cinture	Usare bretelle (se adeguate all'età), usare cinture che non usino fibbie e buchi ma chiusure a pressione
Difficoltà a distinguere il davanti/dietro	Attaccare etichette colorate e visibili all'interno del dietro degli indumenti
Difficoltà con i lacci delle scarpe	Usare scarpe senza lacci o con strap, proporre i «lacci che non si allacciano» (lacci a spirale con un'anima interna che non hanno bisogno di nodi)
Difficoltà nell'allacciare il reggiseno	Usare reggiseni per sport che si infilano dalla testa come una maglietta o reggiseni che si allacciano davanti, insegnare ad allacciare quelli comuni sul davanti e poi girarli, ecc.

Mangiare da soli

- Prima si inizia meglio è !
- Gioco e imitazione
- Le stesse tappe degli altri bambini
- L'uso del coltello
- Si impara a stare a tavola con la famiglia
- Si collabora (apparecchiare, cucinare, mettere in ordine..)



L'adolescenza

Desiderio/esigenza di separazione dalle figure adulte

Desiderio di appartenenza/individuazione



L'importanza del gruppo dei pari

NEL 1989 NASCE IL CORSO DI EDUCAZIONE ALL'AUTONOMIA DELL'AIPD

- ADOLESCENTI (15-20 ANNI)
- CON SINDROME DI DOWN O DISABILITA'
INTELLETTIVA

Da questo nasceranno altri progetti per l'età adulta

CHE COSA?

- ACQUISIRE COMPETENZE UTILI NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI
- “SAPERSELA CAVARE”
- COSTRUIRE LA PROPRIA IDENTITA' ADULTA

Saper fare

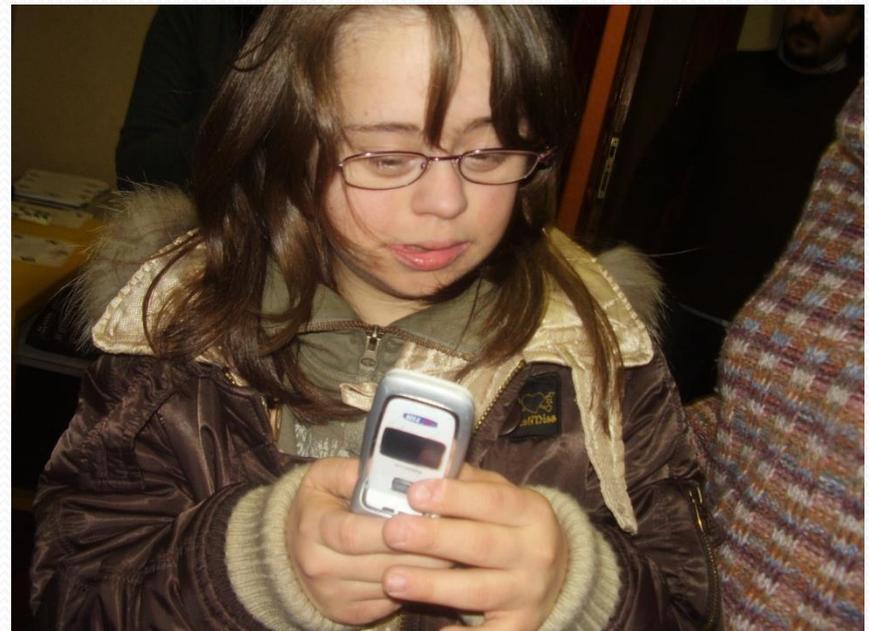


Saper essere

LE AREE EDUCATIVE

● COMUNICAZIONE

saper chiedere,
saper dare i propri
dati personali,
usare i telefoni...



• **COMPORAMENTO STRADALE**

attraversamento, semafori,
atteggiamenti corretti coi
passanti..

• **ORIENTAMENTO**

leggere e seguire indicazioni
stradali, individuare punti di
riferimento, fermate



• USO DEL DENARO



riconoscimento,
conteggio, resto,
previsioni di spesa

• USO DEI NEGOZI , DEI SERVIZI E DEI MEZZI DI TRASPORTO

negozi, supermercati, locali
pubblici, uffici postali,
mezzi di trasporto...



LA STRUTTURA del CORSO

- **Nel tempo libero**

1 pomeriggio a settimana

- **In piccoli gruppi**

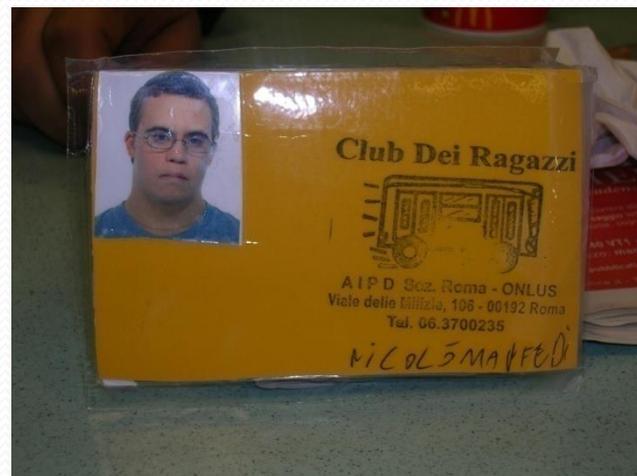
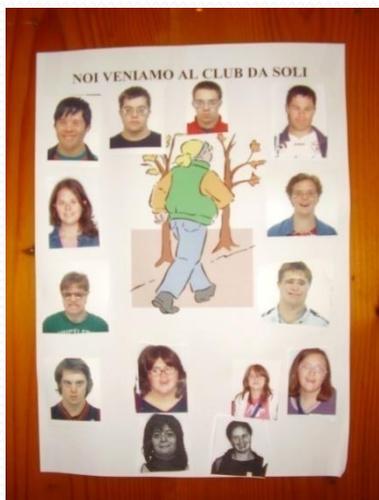
6-10 ragazzi divisi in sottogruppi di 2/3 con un educatore e un volontario

● **Attività di stile ricreativo**

che offrono occasioni per sviluppare abilità nelle aree educative del progetto

● **Il «Club dei Ragazzi»**

come contenitore che rinforza l'identificazione e aumenta la motivazione



LO STILE METODOLOGICO dei progetti AIPD

- Un rapporto basato su **MOTIVAZIONE e VERITA'**
- **PROTAGONISMO** dei ragazzi (x imparare a scegliere)
- considerazione e riconoscimento esplicito del loro **ESSERE GRANDI** (x assumere consapevolezza)
- Percorsi e strategie **PERSONALIZZATI**
- Lavoro di **PICCOLO GRUPPO E INDIVIDUALE** (all'interno del gruppo)

Strumenti facilitanti

biglietti, marsupio, forbici, portafoglio, orologio



I percorsi AIPD

Dalla nascita all'età adulta

-> consulenza ai genitori in tal senso

Colloqui individuali / incontri di piccolo gruppo

Dalla preadolescenza in su-> Percorsi educativi:

- Esploratori (11-14)
- **Club dei ragazzi** (15-20)
- ATL e simili (>18)

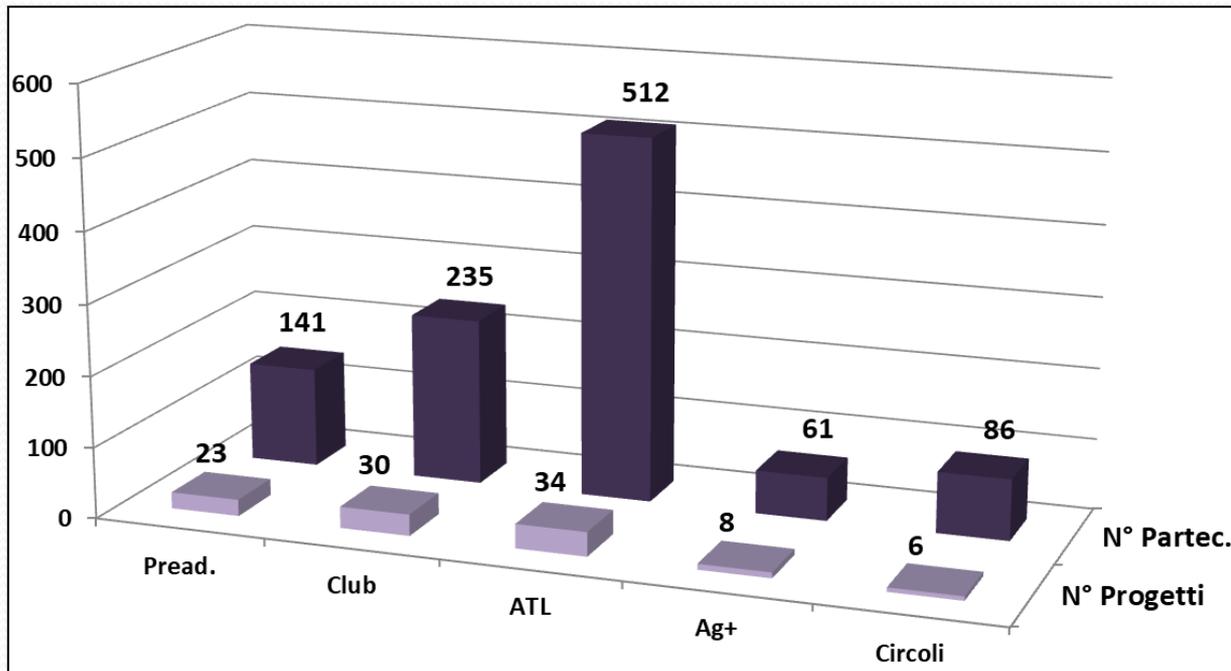
Sezioni AIPD

Numero di persone con sD inserite

nei percorsi di autonomia e numero progetti anno 2018-19

TOTALE:

1035



Oltre a 30 progetti di vacanze e we con 623 partecipanti

Difficoltà ricorrenti

- Saper chiedere aiuto
 - > Troppo spesso i loro bisogni vengono prevenuti
- Saper collaborare
 - > troppe attenzioni individualizzate dell'adulto

Da cui:

Esigenza di lavorare nella realtà “risolvendo problemi” ed “elaborando strategie trasferibili”

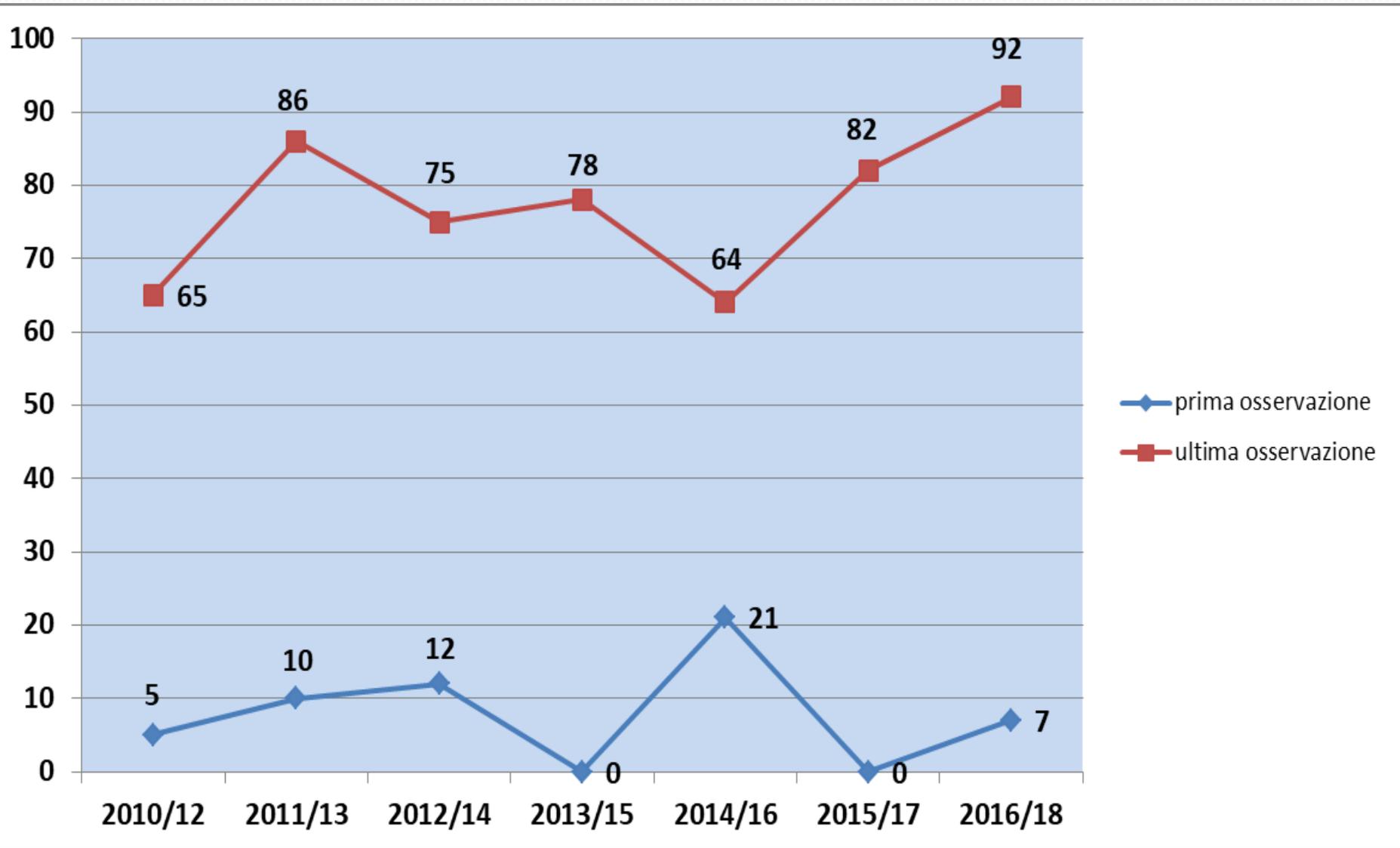
Lavoro in piccoli gruppi per imparare a collaborare e rispettare l'altro



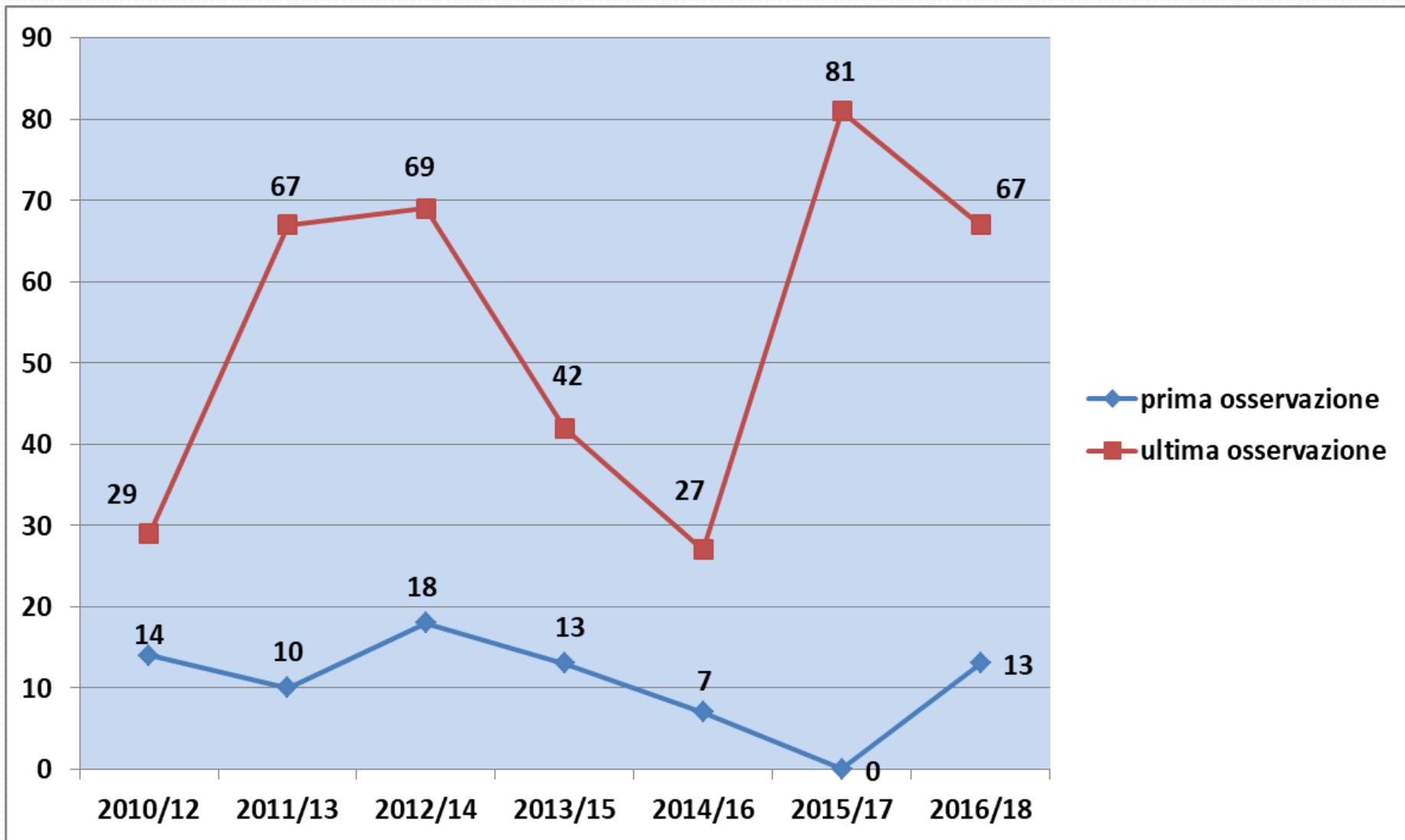
Esistono prove dell'effetto del corso?

Dati ultimi 7 anni (Club di Roma)

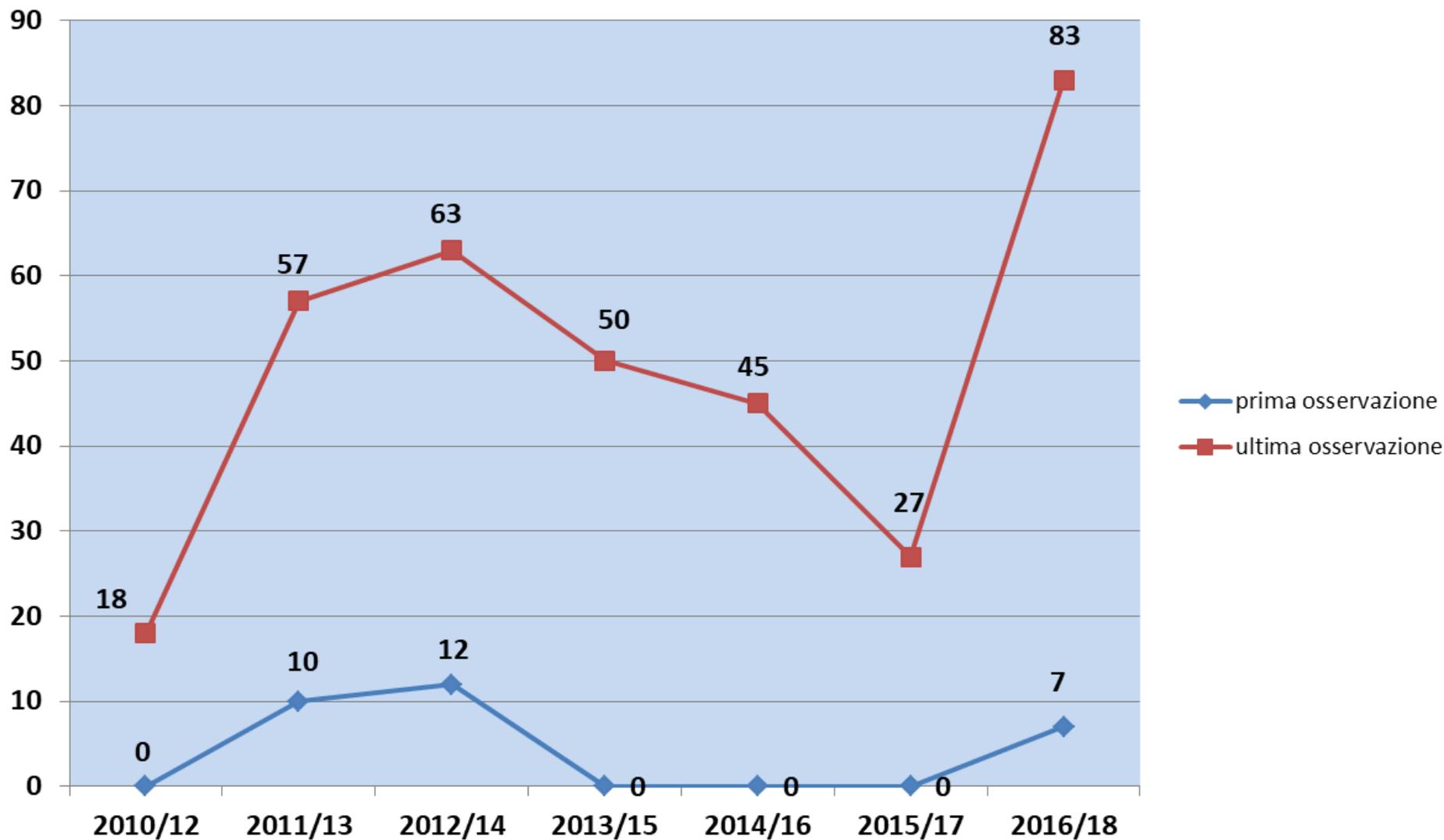
(Attraversa da solo senza strisce e semaforo)



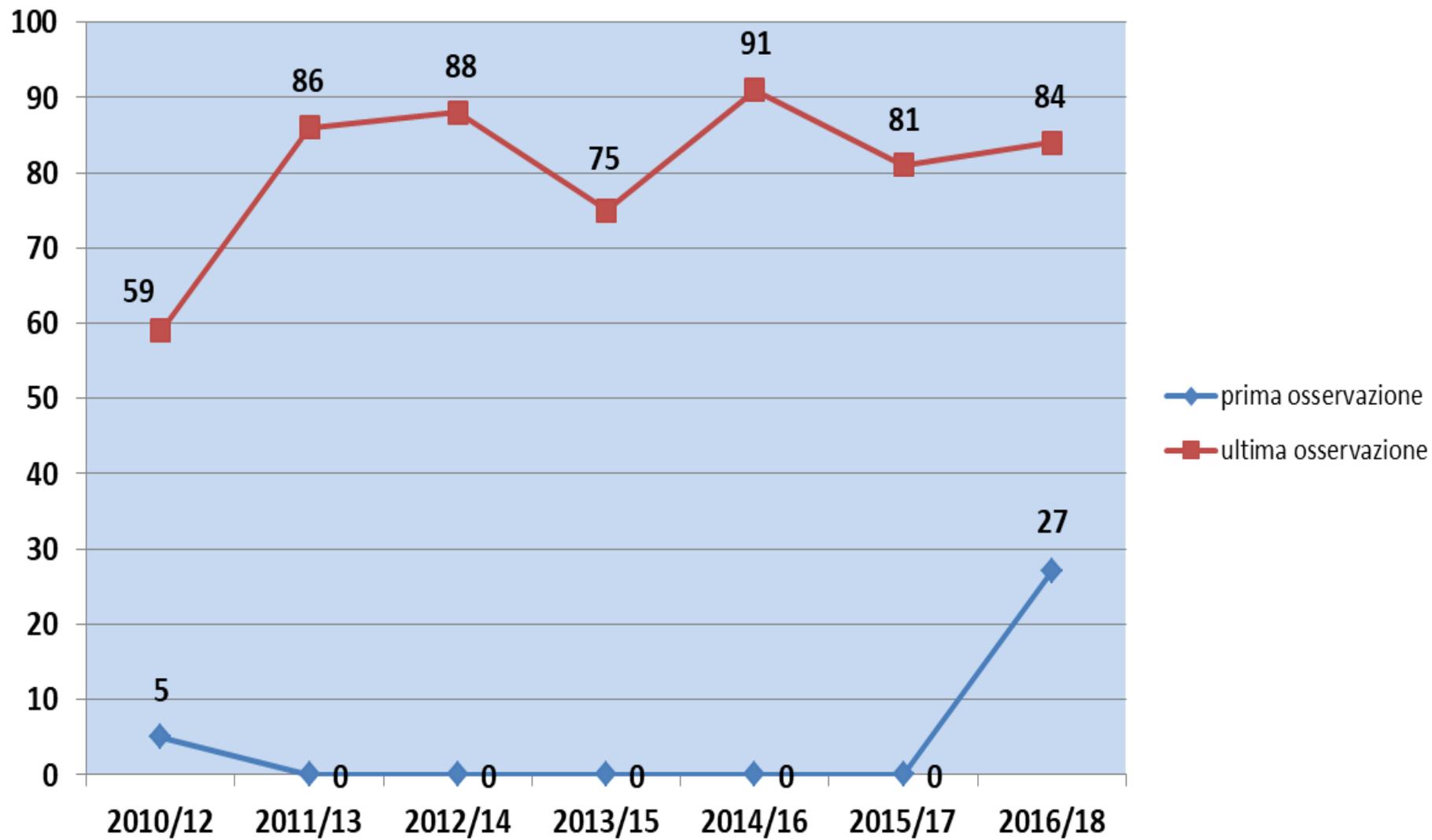
Segue indicazioni complesse



Riconosce tutti i tagli fino a 50 euro

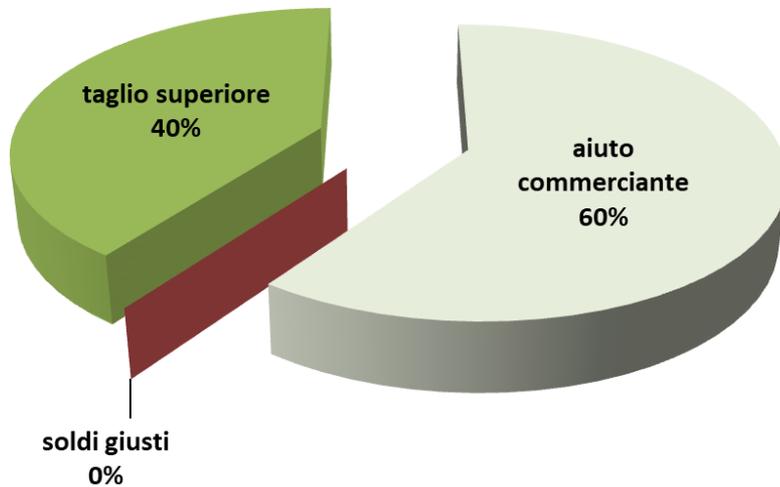


Viene da solo al club

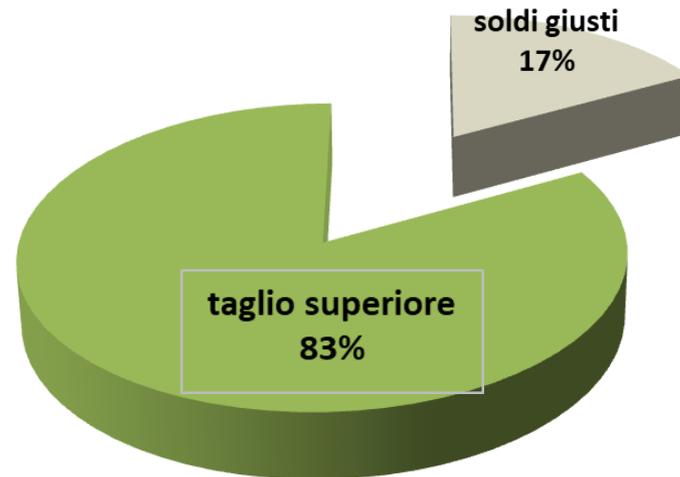


In situazione concreta di acquisto

Prima osservazione 2016



Ultima osservazione 2019



Oltre ai risultati in termini di abilità

Crescita di

- **Autostima**
- **Capacità di relazione**
- **Consapevolezza della propria identità**

Autonomia è tutto questo, ma anche di più...



I percorsi AIPD

per “uscire di casa”: come scelta e non solo per necessità

- We fuori città
- Vacanze
- We in città
- Residenza temporanea
- Residenza permanente (max 5/6 persone)

Crescere nella consapevolezza di diventare adulti

Le opportunità, i contesti

«Cosa fai sabato sera?»

Le elezioni

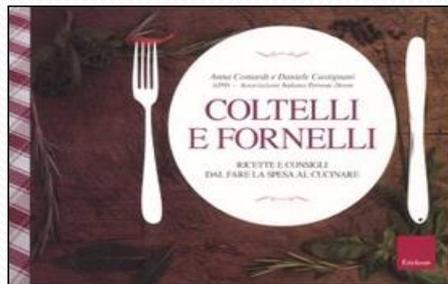
L'educazione sessuale

Imparare a lavorare (prima che imparare un lavoro)

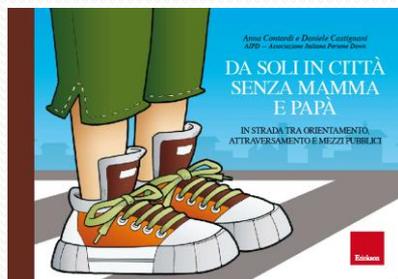
La riflessione/elaborazione

Crescere nella consapevolezza di diventare adulti

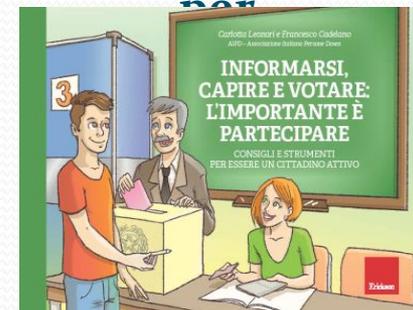
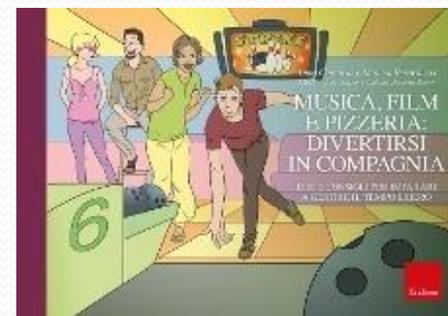
L'importanza della rielaborazione
L'uso dell'easy reading



per imparare cose nuove



Anna Contardi - www.aipd.it



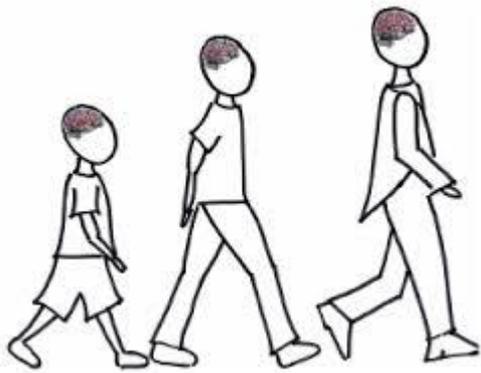
Il ruolo della scuola

- Offrire occasioni di acquisizione di competenze
Per “sapersela cavare” e in situazioni vere
- Ma anche di acquisizione di maggiore consapevolezza attraverso il
- Riconoscere grandi:
Linguaggio, gesti, contesti..
- Motivare:
Dare e chiedere perchè
- Rendere protagonisti.
Al centro dell’attenzione con assunzione di responsabilità

FINALMENTE ADULTI!

“Diritto ai diritti” - 25/5/2016 - Anna Contardi

**SI DIVENTA GRANDI GIORNO DOPO
GIORNO**



MA SI SCEGLIE DI ESSERE ADULTI

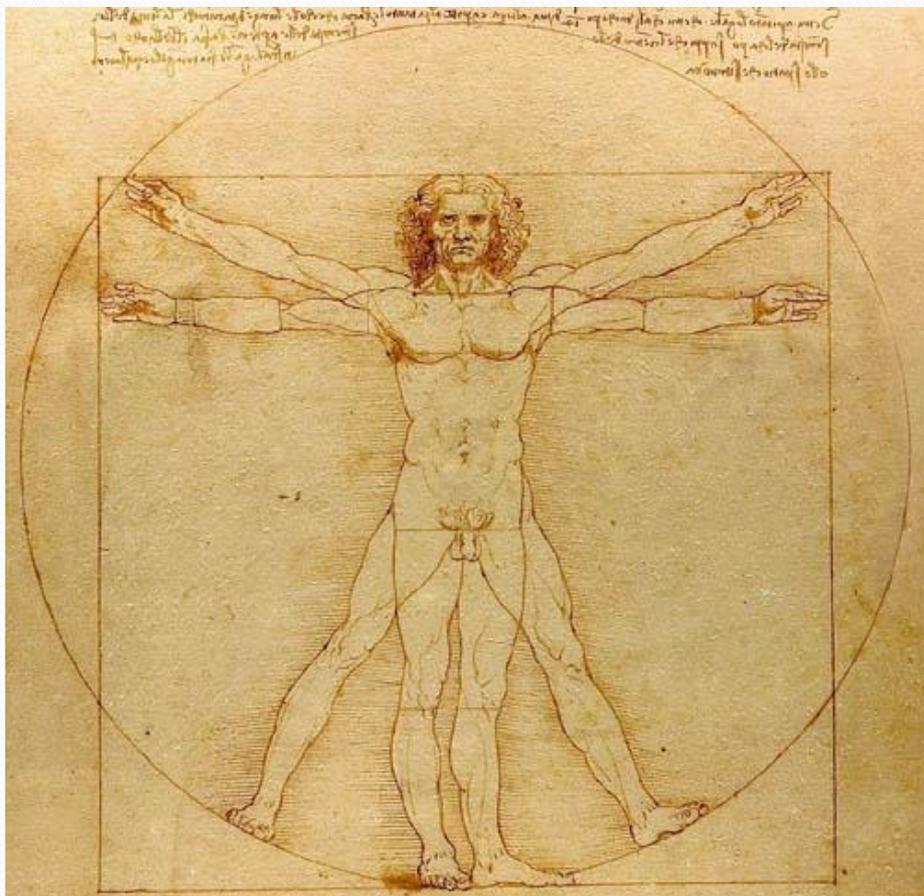


ADULTI

NON BASTA AVERE 18 ANNI



IL NOSTRO CORPO

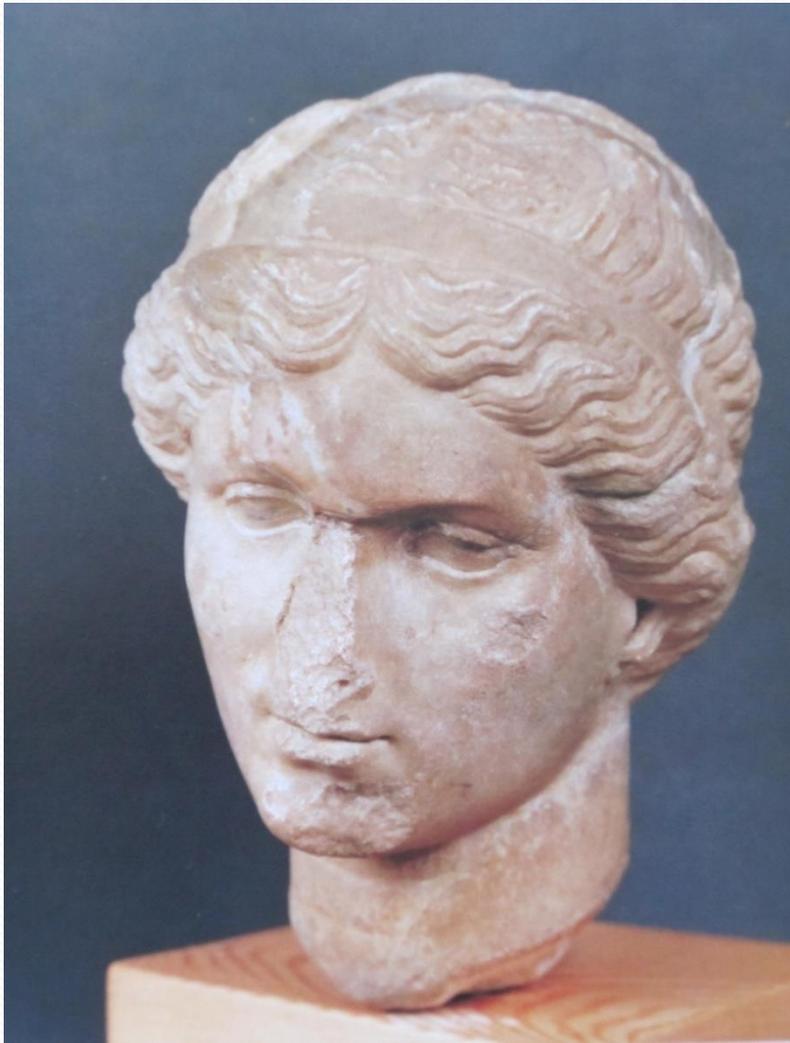


ORMAI È COMPLETO!

**MANTENERSI SANI E
BELLI:**

- CURARSI QUANDO SI E' MALATI
- CURARE IL PROPRIO ASPETTO
- MANGIARE BENE
- FARE SPORT, CAMMINARE
- USARLO DA SOLI O CON L'ALTRO PER FARE L'AMORE

LA NOSTRA TESTA



SCEGLIERE

- RISPETTARE LE REGOLE
- DIRITTI E DOVERI
- FARE ESPERIENZE NUOVE
- IMPARARE A FARE PROGRAMMI CONCRETI E REALIZZABILI
- PENSARE PRIMA DI FARE
- SAPER CHIEDERE AIUTO

I NOSTRI OCCHI



- IMPARARE A GUARDARE E NON SOLO A VEDERE
- STARE ATTENTI ALLE COSE E ALLE PERSONE
- ESSERE CURIOSI

LE NOSTRE MANI



TROVARE UN LAVORO

- IMPARARE A LAVORARE
- IMPARARE UN LAVORO
- SVOLGERE I PROPRI COMPITI

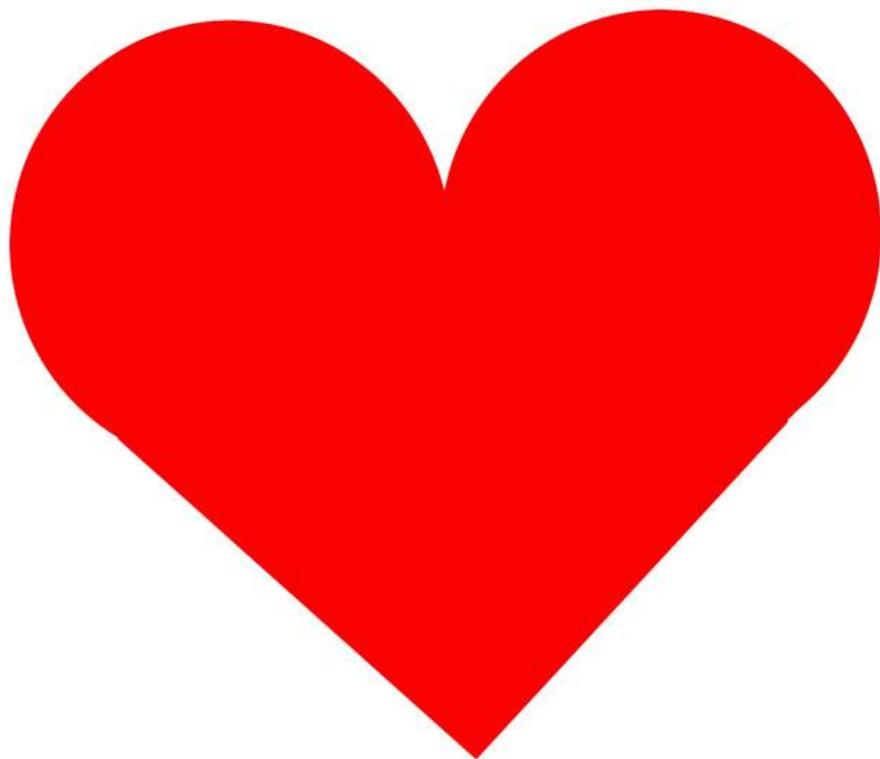
I NOSTRI PIEDI



ESSERE AUTONOMI
NEGLI
SPOSTAMENTI

ANDARE A VIVERE
FUORI CASA

IL NOSTRO CUORE



**AVERE RELAZIONI
DIVERSE:**

- COLLEGHI
- CONOSCENTI
- AMICI
- COPPIA

Una sintesi

Buongiorno,
sono **Luca Lorenzi**
e voglio raccontare un'esperienza molto
bella



Divento grande, nella mia vita ci sono attività belle.

La scelta è un'attività bella.

Mi piace scegliere cosa fare nel pomeriggio: agenzia del tempo libero, teatro, scout, ballare e casapiù.

**A Casapiù ci vado il sabato e la domenica, faccio la spesa, porto i soldi, li conto, si va a mangiare la pizza, andiamo in discoteca, stiamo fuori con gli amici, ci facciamo il caffè.
Mi piace perché è bello stare insieme.**





Mamma e papà non vengono, papà è un bravo ragazzo, mamma è carina però ci vuole un pochino d'aria. Mamma e papà stanno a casa loro



**Ci sono persone
Down, è una bella
idea, vai verso gli
altri con amicizia.**

**Il mio futuro lo
immagino in
un'altra casa, i miei
rimangono a via
Pasquale II a casa
loro, poi forse
quando sono
anziani vanno a
Santa Marinella o al
centro anziani.**





Per andare via di casa c'è bisogno di lavoro, di crescere, mia sorella è diventata grande, troverà il ragazzo e il marito, io sto un po' in famiglia, un po' con gli amici



**La persona adulta
deve stare bene, si
deve comportare
bene, sono felice di
stare insieme ai
ragazzi dell'agenzia
dell'AIPD, sono
contento di
conoscere le
persone, l'agenzia è
piena di amici.**

**Crescere significa il cromosoma verso gli altri,
conosco altre persone Down, sono cresciuto,
sono diventato grande, sono autonomo e
lavoro, il mio mestiere è il magazziniere**



Ho dei sogni: rispetto gli altri, io rispetto le persone e le ascolto, vado a lavorare, ci sono i colleghi che si comportano bene.

Il mio futuro lo immagino a Fiordaliso, a Girasoli o a Primula perché sono i progetti del mio futuro.



Buon viaggio!

Conosco delle barche che restano nel porto per paura che le correnti le trascinino via con troppa violenza.

Conosco delle barche che arrugginiscono in porto per non aver mai rischiato una vela fuori.

Conosco delle barche che si dimenticano di partire hanno paura del mare a furia di invecchiare e le onde non le hanno mai portate altrove, il loro viaggio è finito ancora prima di iniziare.

Conosco delle barche talmente incatenate che hanno disimparato come liberarsi.

Conosco delle barche che restano ad ondeggiare per essere veramente sicure di non capovolgersi.

Conosco delle barche che vanno in gruppo ad affrontare il vento forte al di là della paura.

Conosco delle barche che si graffiano un po' sulle rotte dell'oceano ove le porta il loro gioco.

Conosco delle barche che non hanno mai smesso di uscire una volta ancora,
ogni giorno della loro vita e che non hanno paura a volte di lanciarsi fianco a fianco in avanti a rischio di affondare.

Conosco delle barche che tornano in porto lacerate dappertutto, ma più coraggiose e più forti.

Conosco delle barche straboccanti di sole perché hanno condiviso anni meravigliosi.

Conosco delle barche che tornano sempre quando hanno navigato. Fino al loro ultimo giorno, e sono pronte a spiegare le loro ali di giganti perché hanno un cuore a misura di oceano.

Jacques Brel