

Cos'è Tutta Questa Agitazione A Riguardo Dei Motori?



Avete mai sentito i bambini parlare del loro "motore" che gira, a volte, alla massima velocità (iperattività), a volte, a regime lento (letargico) e a volte semplicemente alla giusta velocità (attento)? Se non ne avete ancora sentito parlare, probabilmente succederà presto. Stiamo lanciando il programma *"Come funziona il tuo motore?®"*, il programma d'allerta per l'auto-controllo, progettato da due terapisti occupazionali riconosciute a livello internazionale, Mary Sue Williams e Sherry Shellenberger.

Usando l'analogia del motore per spiegare l'autocontrollo (cambiare il livello di allerta), si insegna ai bambini cosa fare quando si trovano in uno stato di allerta inadeguato. Insegniamo loro che ci sono cinque modi per modificare tale stato: mettere qualcosa in bocca, muoversi, toccare, guardare, ascoltare.

Tutti noi utilizziamo l'autoregolazione durante il giorno, ma è raro che se ne parli. Pensa per esempio a quello che hai fatto al tuo motore questa mattina per alzarti e iniziare la giornata : hai bevuto un caffè caldo o un frullato di frutta fresca (categoria della bocca)? Prima di iniziare a lavorare hai fatto jogging o hai portato a passeggio il tuo cane (categoria del movimento)? Per svegliarti, hai fatto una doccia calda o hai accarezzato il tuo gatto (categoria del tatto)? Hai guardato la televisione (categoria del guardare) o ascoltato la radio o la musica (categoria dell'ascoltare)?

Insegniamo ai bambini come utilizzare queste strategie a scuola e a casa al fine di raggiungere il livello appropriato di allerta per imparare, giocare e interagire con amici, familiari e compagni di classe. Insegniamo ai bambini cosa fare quando il loro motore è lento e hanno bisogno di concentrarsi su un problema di matematica, oppure quando il motore funziona a pieno regime ed è ora di andare a letto.

È possibile aiutare i bambini a imparare a fare la propria autoregolazione parlando del tuo stesso motore ! Condividi le tue esperienze con loro, per esempio se il tuo motore va lento quando cerchi di leggere un libro, o se funziona a piena velocità quando hai fretta di andare a un appuntamento !

Non stupitevi se i bambini che stanno imparando i concetti dell'Alert Program ® suggeriscono strategie quali prendere un respiro profondo (categoria bocca), stirarsi (categoria muoversi), stringere una pallina antistress (categoria toccare), ammirare il tramonto (categoria guardare) o ascoltare musica (categoria ascoltare). Incoraggiate i bambini all'uso di strategie per cambiare la velocità del motore per facilitare l'autoregolazione, in modo che il loro motore, così come il tuo, possano funzionare alla velocità corretta!

Per saperne di più sul programma Alert ®, andate sul sito www.AlertProgram.com.