



Kit Visivo Essenziale

Strumenti pratici per routine, emozioni e
comportamento

- ★ Token Board (3, 5 e 8 stelline) + Gettoni
- ★ Tabella Prima · Dopo
- ★ Agenda Visiva + Routine Mattina/Sera
- ★ Diario del Comportamento (ABC)
- ★ Termometro delle Emozioni
- ★ Storie Visive di Preparazione (3 storie)
- ★ Carte della Calma (6 strategie)
- ★ Timer Visivo + Mappa dell'Avventura
- ★ Regole di Casa + Check-in Giornaliero
- ★ Tabellone Transizioni + Carte

COME USARE QUESTO KIT

- 1 Prima di tutto**

Questi strumenti funzionano meglio quando il tuo bambino è già seguito da un professionista (logopedista, psicologo, educatore, terapeuta ABA). Non sostituiscono un intervento: lo completano. Se hai dubbi su come usarli, chiedi al professionista che segue il tuo bambino.
- 2 Stampa e personalizza**

Stampa le pagine che ti servono. Plastificalle se puoi: dureranno molto di più. Usa foto reali degli oggetti e delle attività del tuo bambino. Le foto funzionano meglio dei disegni generici perché il bambino riconosce i suoi oggetti, il suo bagno, la sua tazza.
- 3 Coerenza**

Lo strumento visivo funziona solo se lo usi ogni volta, nello stesso modo. Se mostri l'agenda la mattina, mostrala ogni mattina. Se prometti il premio sulla token board, dallo. L'incoerenza non è un problema minore: rompe la fiducia del bambino nel sistema.
- 4 Un passo alla volta**

Non introdurre tutto insieme. Parti da uno strumento, quello che ti sembra più utile. Quando funziona bene, aggiungi il secondo. Il bambino ha bisogno di tempo per capire come funziona ogni strumento prima di vederne un altro.
- 5 La scheda ABC**

Il Diario del Comportamento non è per analizzare: è per osservare. Scrivi cosa vedi, non cosa pensi. L'analisi la farete insieme al professionista. Una scheda compilata bene vale più di dieci racconti a memoria.
- 6 Le routine**

Le checklist mattina/sera servono a rendere prevedibile quello che il bambino deve fare. La prevedibilità riduce l'ansia e i comportamenti problema. Metti la checklist dove il bambino la vede. Fallo partecipare: spuntare ogni passaggio gli dà un senso di controllo e di competenza.

LE MIE 3 STELLINE

Ogni stellina ti avvicina al premio!

Il mio nome: _____

LE MIE STELLINE



1



2



3

IL MIO PREMIO



Disegna o incolla qui la foto del premio!

CONSIGLI PER MAMMA E PAPÀ

- Dai la stellina subito dopo il comportamento positivo, con un sorriso.
- Mostra il premio prima di iniziare: il bambino deve sapere per cosa lavora.
- Non togliere mai le stelline già guadagnate.
- Quando la tabella è completa, dai il premio subito. Niente rinvii.
- Se 3 stelline sono troppe, riduci. Se sono facili, aumenta.
- Usa la stessa tabella per un comportamento alla volta.

LE MIE 5 STELLINE

Ogni stellina ti avvicina al premio!

Il mio nome: _____

LE MIE STELLINE



1



2



3



4



5

IL MIO PREMIO



Disegna o incolla qui la foto del premio!

CONSIGLI PER MAMMA E PAPÀ

- Dai la stellina subito dopo il comportamento positivo, con un sorriso.
- Mostra il premio prima di iniziare: il bambino deve sapere per cosa lavora.
- Non togliere mai le stelline già guadagnate.
- Quando la tabella è completa, dai il premio subito. Niente rinvii.
- Se 5 stelline sono troppe, riduci. Se sono facili, aumenta.
- Usa la stessa tabella per un comportamento alla volta.

LE MIE 8 STELLINE

Ogni stellina ti avvicina al premio!

Il mio nome: _____

LE MIE STELLINE



IL MIO PREMIO



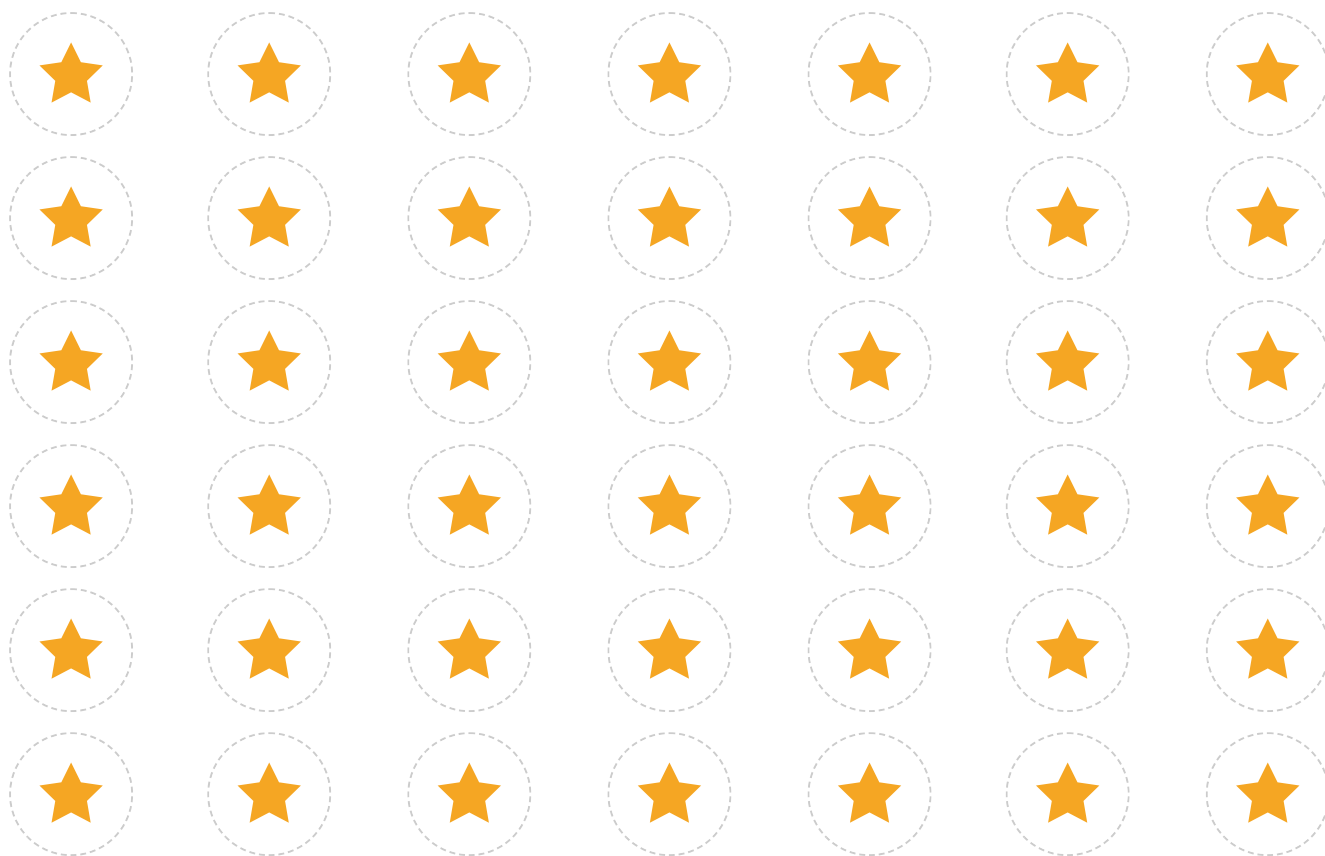
Disegna o incolla qui la foto del premio!

CONSIGLI PER MAMMA E PAPÀ

- Dai la stellina subito dopo il comportamento positivo, con un sorriso.
- Mostra il premio prima di iniziare: il bambino deve sapere per cosa lavora.
- Non togliere mai le stelline già guadagnate.
- Quando la tabella è completa, dai il premio subito. Niente rinvii.
- Se 8 stelline sono troppe, riduci. Se sono facili, aumenta.
- Usa la stessa tabella per un comportamento alla volta.

STELLINE DA RITAGLIARE

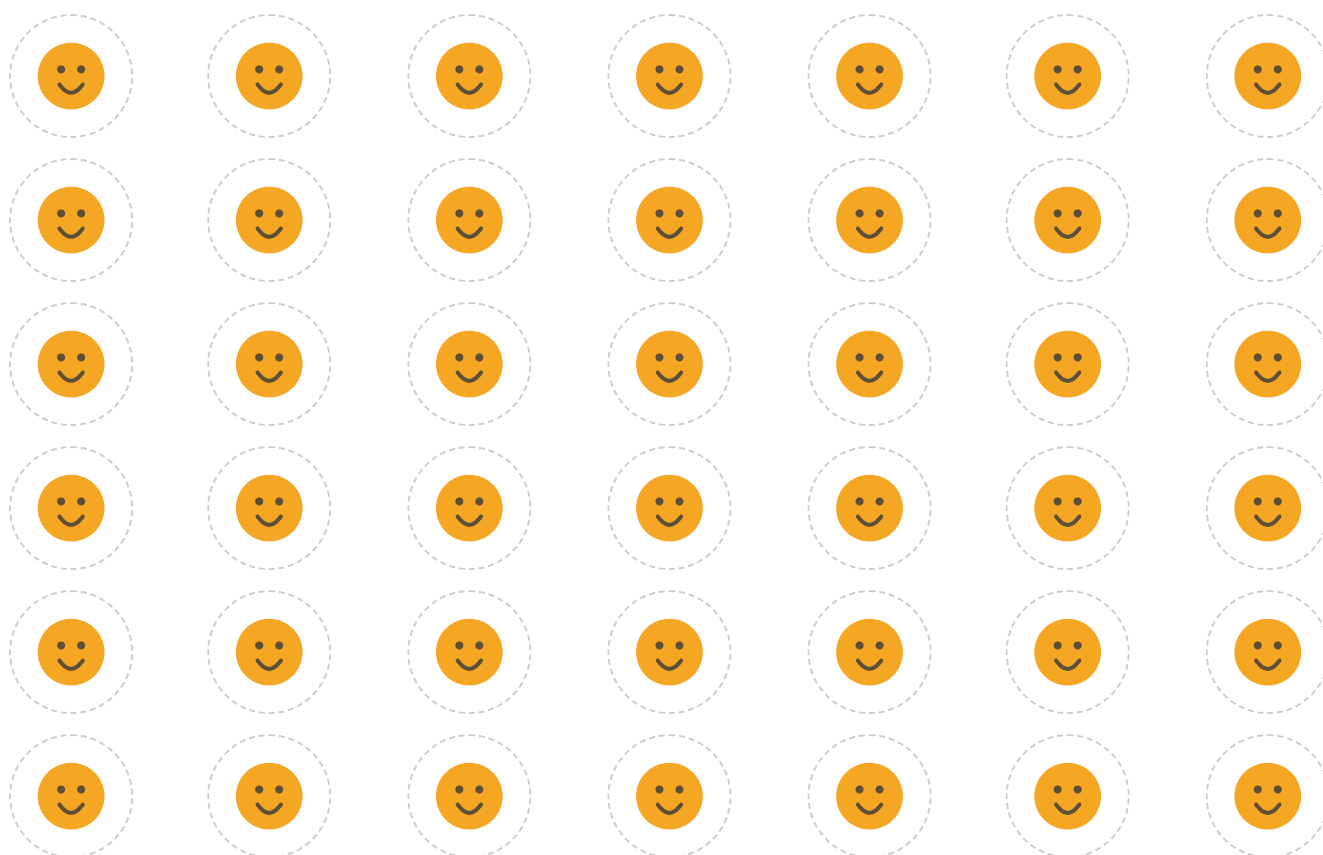
Ritaglia lungo la linea. Plastifica per farle durare!



Stampa su cartoncino e plastifica. Con il velcro adesivo sul retro i gettoni si attaccano e staccano dalla token board!

FACCINE DA RITAGLIARE

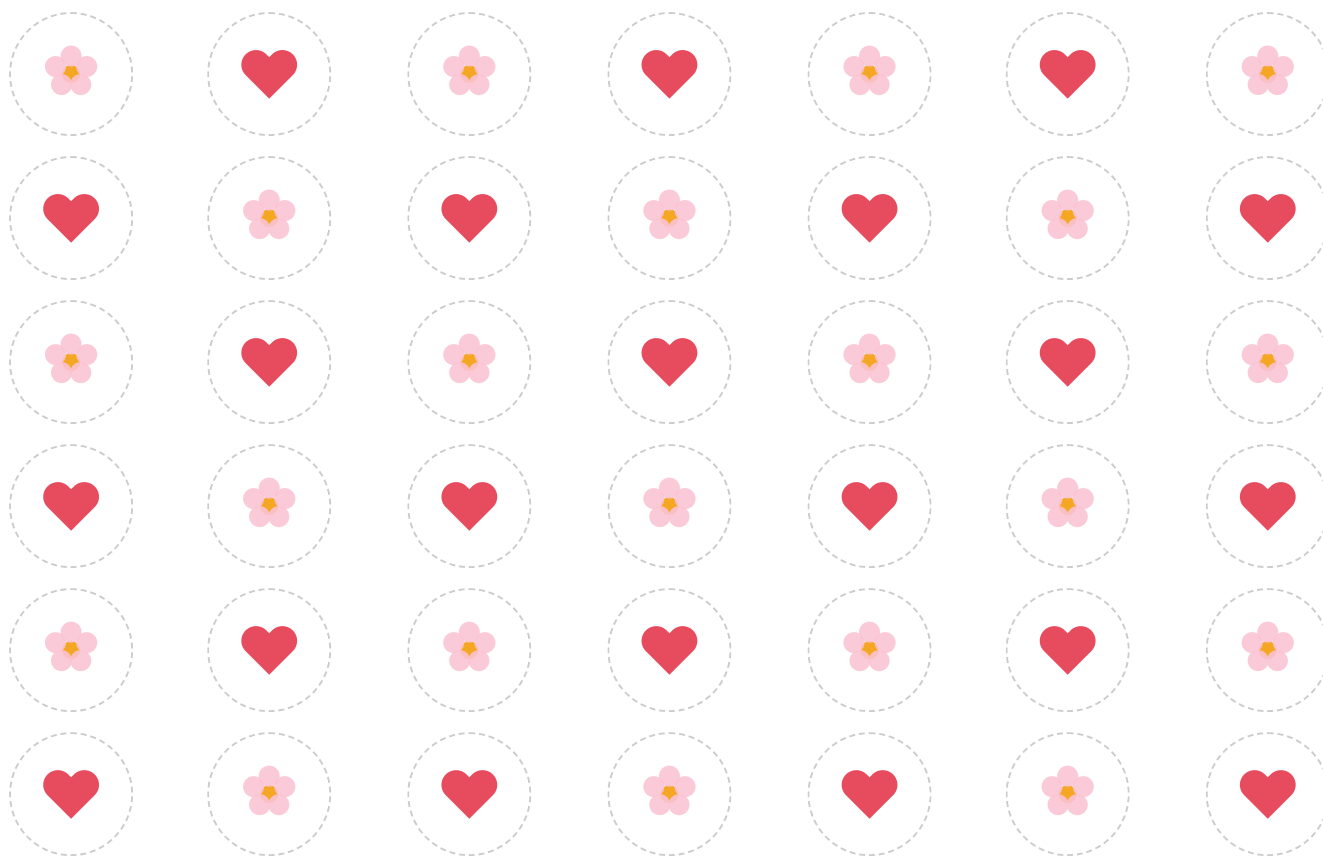
Un'alternativa alle stelline per la token board!



Stampa su cartoncino e plastifica. Con il velcro adesivo sul retro i gettoni si attaccano e staccano dalla token board!

FIGURELLINI E CUORICINI

Scegli il gettone che piace di più al tuo bambino!



Stampa su cartoncino e plastifica. Con il velcro adesivo sul retro i gettoni si attaccano e staccano dalla token board!

PRIMA - DOPO

Prima fai questo... poi puoi fare quello che ti piace!

Il mio nome: _____

PRIMA



Incolla qui la foto
o disegna

DOPO



Incolla qui la foto
o disegna

CONSIGLI PER MAMMA E PAPÀ

- "PRIMA" è quello che vuoi che il bambino faccia (es. lavarsi le mani).
- "DOPO" è l'attività motivante: mostrala prima di iniziare.
- Usa foto vere degli oggetti del tuo bambino: funzionano meglio.
- Quando completa il PRIMA, dai subito accesso al DOPO. Sempre.
- Se il PRIMA è troppo difficile, scomponilo in passi più piccoli.
- Sii coerente: se lo mostri, mantieni la promessa.

LA MIA GIORNATA

Il mio nome: _____ Data: _____

MATTINA

☐ Mi sveglio

☐ Colazione

☐ Mi lavo

☐ Mi vesto

☐ _____

☐ _____

POMERIGGIO

☐ Pranzo

☐ Riposino

☐ Gioco!

☐ Merenda

☐ _____

☐ _____

SERA

☐ Cena

☐ Bagnetto

☐ Pigiamino

☐ Una storia

☐ Nanna

☐ _____

Usa foto vere. Mostra l'agenda ogni mattina. Spunta insieme le attività completate.
La prevedibilità riduce l'ansia. Se qualcosa cambia, aggiorna l'agenda prima.

DIARIO DEL COMPORTAMENTO

Questa scheda ti aiuta a osservare e raccontare quello che succede a casa.

Nome del bambino: _____ Settimana: _____

Per ogni episodio, scrivi cosa è successo PRIMA (A), cosa ha fatto il bambino (B), e cosa è successo DOPO (C).

QUANDO	PRIMA (A) COSA STAVA SUCCEDENDO?	COMPORTAMENTO (B) COSA HA FATTO IL BAMBINO?	DOPO (C) COSA È SUCCESSO SUBITO DOPO?	NOTE

Perché questa scheda?

Quando racconti un episodio al professionista, i dettagli sfuggono. Questa scheda ti aiuta a ricordare cosa è successo davvero. Non devi capire il perché: quello lo farete insieme. Porta questa scheda al prossimo incontro.

LA MIA ROUTINE DEL MATTINO

Segui i passaggi e fai il ✓ quando hai finito!

Il mio nome: _____

1

Mi sveglio!

Apri gli occhi, stiracchiati

☐

2

Vado in bagno

Pipì, sciacquone, lavare le mani

☐

3

Mi lavo la faccia

Acqua, sapone, asciugamano

☐

4

Lavo i dentini

Dentifricio, spazzola su e giù

☐

5

Mi vesto

Mutande, maglietta, pantaloni, calzini

☐

6

Faccio colazione

Mi siedo a tavola e mangio

☐

7

Zaino pronto, si parte!

Tutto dentro? Scarpe ai piedi? Via!

☐

LA MIA ROUTINE DELLA SERA

Segui i passaggi e fai il ✓ quando hai finito!

Il mio nome: _____

1

Cena!

Mi siedo a tavola e mangio tutto

☐

2

Bagnetto

Mi spoglio, entro nella vasca, sapone

☐

3

Pigiamino

Mi asciugo, metto il pigiama

☐

4

Lavo i dentini

Dentifricio, spazzola, bel sorriso!

☐

5

Preparo per domani

Zaino pronto, vestiti pronti

☐

6

Una storia

Scelgo un libro, lo leggo con mamma o papà

☐

7

Nanna!

Luci spente, occhi chiusi, sogni belli

☐

IL MIO TERMOMETRO

Guarda come ti senti e indica il tuo livello!

PER I GENITORI: COME SI USA IL TERMOMETRO

Basato su The Incredible 5-Point Scale (Burton) e Zones of Regulation (Kuypers). Insegna lo strumento nei momenti di calma. Aiuta il bambino ad associare il colore/numero alle sue sensazioni fisiche. In fase di agitazione, chiedi di indicare il livello senza fare prediche.

5

STO PER ESPLODERE!

Urlo, rompo oggetti, perso il controllo.

PAUSA IMMEDIATA
Spazio calmo / Silenzio

4

MOLTO ARRABBIATO

Muscoli duri, respiro veloce, pianto.

STRATEGIA
Stringi pallina / Pressione

3

FASTIDIO / ANSIA

Irrequieto, troppa confusione, nervoso.

AZIONE
Bevi acqua / Respiro

2

CALMO E PRONTO

Mi sento bene, posso ascoltare e giocare.

OTTIMO!
Continua così

1

STANCO / TRISTE

Poca energia, testa pesante, silenzioso.

RICARICA
Riposo / Abbraccio

INDICATORE RITAGLIABILE:

OGGI MI SENTO COSÌ



Ritaglia lungo la linea

STORIE VISIVE

Leggiamo insieme cosa succede in situazioni nuove!

PER I GENITORI: COME SI USANO LE STORIE VISIVE

Basate sulle linee guida delle storie di preparazione sociale (Carol Gray). Leggi la storia nei giorni precedenti all'evento, in un clima rilassato, non durante l'emergenza. La storia deve rassicurare, mai sembrare un elenco di punizioni o rimproveri.

STORIA 1: DAL DOTTORE

1. Perché andiamo dal dottore?

Il dottore lavora lì per aiutare il mio corpo a stare bene, forte e in salute.

2. La sala d'attesa

Posso sedermi vicino ai miei genitori, guardare un libro o giocare con un gioco tranquillo.

3. Gli strumenti del dottore

Lo stetoscopio può essere un po' freddo. La pila illuminerà la mia gola.

4. Cosa posso fare io

Posso stringere la mano di mamma o papà e fare 3 respiri profondi.

5. Fine della visita

Diciamo "Grazie!" e torniamo a casa. I miei genitori saranno fieri di me!

STORIA 2: QUANDO SONO ARRABBIATO

La rabbia è normale:

A volte le cose non vanno come voglio. Il mio corpo diventa caldo e il cuore batte forte.

Cosa non aiuta:

Urlare o rompere i giochi non fa passare la rabbia e può spaventare gli altri.

Cosa posso fare:

Posso dire "Sono arrabbiato!", usare una Carta della Calma, o chiedere un abbraccio stretto.

STORIA 3: IL PRIMO GIORNO DI SCUOLA

L'arrivo a scuola: Saluto i miei genitori con un bacio. So che torneranno sempre a prendermi.

Se c'è confusione: Posso indossare le mie cuffie antirumore o dirlo alla maestra.

Seguo l'orario visivo: Guardando l'agenda visiva posso sapere sempre cosa faremo dopo.

LE MIE CARTE DELLA CALMA

Scegli una carta quando senti il bisogno di rilassarti!

PER I GENITORI: COME SI USANO LE CARTE DELLA CALMA

Basate su Integrazione Sensoriale (Jean Ayres) e regolazione comportamentale proattiva (ABA). Ritaglia le 6 carte, plastificalle e uniscile con un anello o riponile in una "scatola della calma". Quando il bambino sale a livello 3 del termometro, mostragli il mazzo per fargli scegliere.

Respirazione a Stella

Traccia il bordo con il dito.
Sali = Inspira. Scendi = Espira.

Conta fino a 10

Premi i puntini lentamente.
Conta un numero per ogni respiro.

Stringi la Pallina

Stringi fortissimo una pallina
antistress per 5 sec, poi rilascia.

Abbraccio Stretto

Incrocia le braccia sul petto
e stringiti forte. Pressione profonda.

Bevi un Bicchiere d'Acqua

Bevi piccoli sorsi d'acqua fresca
con una cannuccia per autoregolarti.

Angolo Calmo / Cuffie

Metti le cuffie antirumore o siediti
5 minuti nell'angolo morbido.

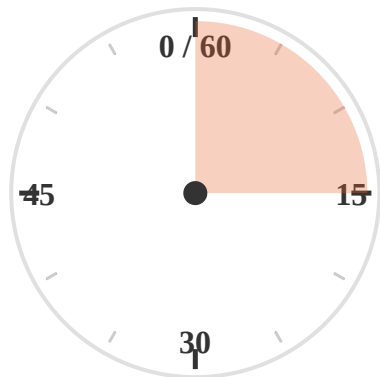
Ritaglia le carte, plastificalle e uniscile con un anello portachiavi!

IL MIO TIMER VISIVO

Guarda la fetta colorata: più si rimpicciolisce, più manca poco!

PER I GENITORI: COME SI USA IL TIMER VISIVO

Basato sul modello di Strutturazione TEACCH e supporto alle Funzioni Esecutive. Ritaglia il disco e la lancetta colorata in fondo. Applica la fetta rossa sovrapposta al disco tramite un fermacampione al centro. Mostra come il rosso diminuisce col tempo.



QUADRANTE DEL TIMER

SCHEMA DI UTILIZZO:

1. Scegli l'attività da svolgere.
2. Posiziona la fetta colorata per i minuti concordati (es. 15 min).
3. Mostra come la fetta rossa diminuisce.
4. Quando il rosso scompare: PAUSA!

OGGI USIAMO IL TIMER PER:

ATTIVITÀ: _____

DURATA: _____

COMPONENTI DA RITAGLIARE E FISSARE CON UN FERMACAMPIONE AL CENTRO

Ritaglia lungo la linea

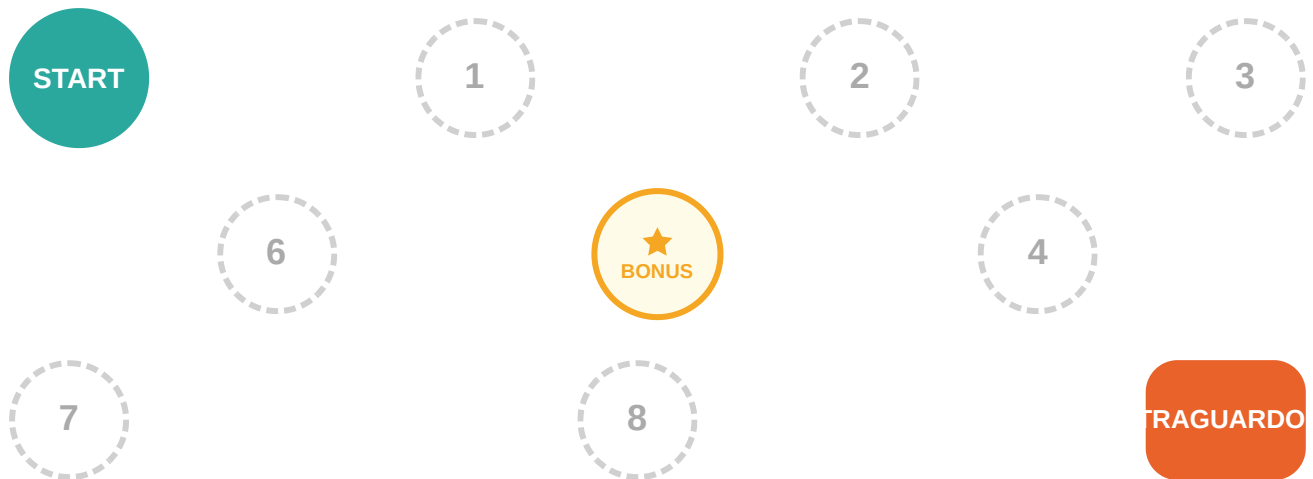
LA MAPPA DELL'AVVENTURA

Fai un passo avanti ogni volta che completi il tuo obiettivo!

PER I GENITORI: IL PERCORSO DI RINFORZO VISIVO

Sistema di Token Economy Gamificata (ABA). Sostituisce le schede a stelline con una mappa di avanzamento tipo gioco. Concorde l'obiettivo prima di iniziare. Ogni passo completato viene marcato attaccando un bollino ritagliabile. Mantieni criteri realistici e gratifica la costanza.

IL MIO OBIETTIVO: _____ IL MIO PREMIO: _____



PEDINE DA RITAGLIARE E INCOLLARE SUL PERCORSO:

Ritaglia lungo la linea



REGOLE E CHECK-IN

Le regole di casa e come mi sento oggi!

PER I GENITORI: REGOLE VISIVE E CHECK-IN

Basato su Supporti Comportamentali Positivi (PBIS) e Alfabetizzazione Emotiva (Attwood). Formula le regole in positivo (cosa fare, non cosa non fare). Il check-in emotivo abitua il bambino alla consapevolezza emotiva senza giudizio, in 3 momenti della giornata.

LE REGOLE DELLA NOSTRA CASA

1. Ascolto chi parla

Guardiamo chi ci sta spiegando qualcosa.

2. Mani e piedi calmi

Usiamo i tocchi gentili per esprimere affetto.

3. Chiedo aiuto

Uso le parole o mostro la mia carta "AIUTO".

4. Riordino dopo il gioco

Ogni oggetto torna nella sua scatola.

COME MI SENTO OGGI?

Nome: _____

Data: _____

Felice

Tranquillo

Preoccupato

Arrabbiato

Stanco

Mattina

☐☐☐☐☐

Pomeriggio

☐☐☐☐☐

Sera

☐☐☐☐☐

TABELLONE TRANSIZIONI

Guarda cosa facciamo adesso e cosa faremo subito dopo!

PER I GENITORI: GESTIONE DELLE TRANSIZIONI

Basato sul modello di strutturazione visiva TEACCH e prevenzione della rigidità da cambio attività. Posiziona la carta dell'attività corrente in "ORA" e quella successiva in "DOPO". Quando mancano 5 minuti, mostra la carta "TRA 5 MIN SI CAMBIA" associata al timer visivo.

ORA



Attacca carta attività qui

DOPO



Attacca premio / pausa qui

CARTE DI TRANSIZIONE RITAGLIABILI:

Ritaglia lungo la linea

5 MIN

Tra 5 minuti si cambia

TEMPO SCADUTO

L'attività è finita

PAUSA

Ora puoi giocare libero

COMPITI

Momento dello studio

PRANZO/CENA

Si va a tavola

IGIENE

Lavarsi le mani / denti