

Modulo VI.2. Sviluppo dell'autonomia personale

1. Introduzione
2. Differenze tra il concetto di autonomia e il termine indipendenza
3. Concetto di attività di vita quotidiana
4. Ruolo degli ambienti e dei contesti nello sviluppo delle attività di vita quotidiana
5. Sviluppo delle attività di vita quotidiana

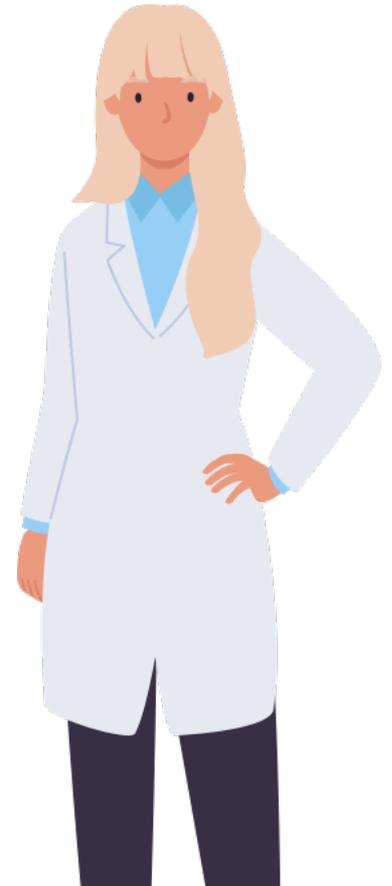


Riferimenti bibliografici e dal web

1. Introduzione

In questo capitolo commentiamo l'idea di autonomia e indipendenza personale, evidenziando le differenze tra i due concetti. Affrontiamo anche il concetto di attività del quotidiano e ne forniamo una breve classificazione, prima di considerare l'importanza del contesto e dell'ambiente circostante nello sviluppo dell'autonomia personale.

Infine, esaminiamo le principali attività della vita quotidiana, come vengono definite, i compiti che ciascuna di esse comporta e, più specificamente, quali sono le tappe cronologiche più importanti dello sviluppo.





2. Differenze tra il concetto di autonomia e il termine indipendenza

I concetti di autonomia e indipendenza sono, in generale, sinonimi; tuttavia, differiscono nei dettagli.

Concetto di autonomia

L'autonomia personale si riferisce alla capacità delle persone di prendere decisioni relative alla propria vita di propria iniziativa. Per Bornas (1994), una persona autonoma è "una persona il cui sistema di autoregolazione funziona in modo tale da permetterle di soddisfare con successo le richieste interne ed esterne che le vengono poste".

Concetto di indipendenza

Al contrario, il concetto di indipendenza si concentra sulla capacità di svolgere attività da soli o con l'aiuto di dispositivi di supporto, non menzionando espressamente l'idea di abilità superiori implicite nel concetto di autonomia. Così, le persone possono essere indipendenti nel vestirsi (si vestono senza aiuto), ma possono non essere in grado di scegliere gli abiti in base al tempo o a un evento, il che influirebbe sulla loro autonomia; altre possono avere bisogno di essere vestite, ma decidere cosa indossare (indipendenza limitata, ma autonomia conservata).

Pertanto, il concetto di autonomia personale si concentra maggiormente sulle capacità cognitive superiori che consentono di prendere decisioni, mentre l'indipendenza consiste nel non dipendere da una terza persona nello svolgimento delle attività. Nella prima e nella seconda infanzia, sia l'autonomia che l'indipendenza si sviluppano in parallelo e, man mano che i bambini crescono, acquisiscono le capacità necessarie che consentono loro di essere indipendenti e autonomi. Entrambe le capacità continuano a maturare fino all'età adulta.

3. Concetto di attività di vita quotidiana

Le attività della vita quotidiana (ADL) sono attività svolte frequentemente che consentono alle persone di funzionare con autonomia e indipendenza (Pérez de Heredia Torres e Oudshoorn Giaccaglia, 2022). Sono attività che possono essere classificate in attività di base, attività strumentali e attività avanzate.

Attività di base della vita quotidiana

Le attività di base della vita quotidiana riguardano la cura del proprio corpo e dei bisogni primari, come nutrirsi, occuparsi della pulizia del corpo, fare la doccia, vestirsi o spostarsi da un luogo all'altro. L'indipendenza in queste attività si acquisisce poco a poco in modo naturale, man mano che le persone crescono (Pérez de Heredia Torres y Oudshoorn Giaccaglia, 2022).

Attività strumentali della vita quotidiana

Le attività strumentali della vita quotidiana sono più complesse delle precedenti, ma sono anch'esse legate alla cura della persona, come la spesa, la preparazione del cibo, la gestione dell'abbigliamento. Essendo più complessi, sono più adatti a giovani e adulti (Pérez de Heredia Torres y Oudshoorn Giaccaglia, 2022).

Attività avanzate della vita quotidiana

Comprendono attività direttamente collegate alla vita indipendente e all'interazione sociale, come andare in banca, affittare un appartamento, ecc. Per la loro stessa natura, queste attività sono specifiche dell'età adulta (Pérez de Heredia Torres y Oudshoorn Giaccaglia, 2022).



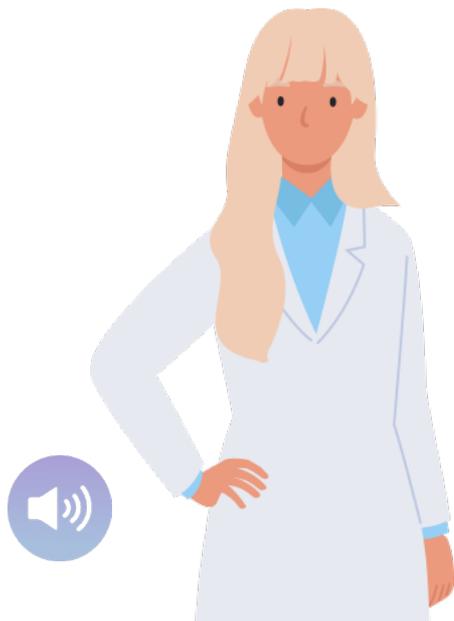
4. Ruolo degli ambienti e dei contesti nello sviluppo delle attività di vita quotidiana

Queste attività si svolgono in contesti e ambienti che ne stabiliscono le caratteristiche e gli elementi specifici.

Per esempio, il vestirsi non è uguale in tutti i luoghi in cui si vive, perché il clima determina il tipo di abiti da indossare, così come la cultura di appartenenza (ad esempio, l'uso del velo nelle culture musulmane). Un altro esempio è il tipo di cibo che si mangia e gli utensili utilizzati (posate, bacchette, mangiare con le mani, ecc.).

Allo stesso modo, anche i contesti sociali influenzano l'esecuzione di questi compiti. Ad esempio, le dinamiche familiari possono incoraggiare la partecipazione dei bambini e incidere sulla loro autonomia. Al contrario, le dinamiche possono produrre una partecipazione minima, con conseguente rallentamento della maturazione. Esempi di questo tipo possono essere un genitore che pulisce il sedere di un bambino perché lo fa male e si macchia i vestiti (se non si esercita, sarà più difficile per lui farlo con successo), o che non gli lascia maneggiare un cucchiaino perché rovescia il cibo e mangia meno.

Dobbiamo anche considerare il ruolo svolto dall'ambiente fisico. Se parliamo di vestirsi, l'ambiente fisico si riferisce al tipo di vestiti che possono essere acquistati. In Europa, ad esempio, è difficile trovare scarpe con i lacci e questo limita le opportunità per i bambini di acquisire l'abilità di allacciare. Circostanze come la presenza di una vasca da bagno o di una doccia, l'altezza della tazza del water, il tipo di rubinetto e la lunghezza dei capelli dei bambini sono esempi di elementi fisici che possono facilitare o limitare l'indipendenza dei bambini in diversi compiti.



5. Sviluppo delle attività di vita quotidiana

È difficile stabilire sequenze di sviluppo tipiche per le attività della vita quotidiana, quando abbiamo già visto l'enorme influenza dei contesti e degli ambienti su di esse..

Le diapositive che seguono presentano uno schema generale dello sviluppo delle attività di base, ma è importante ricordare che i periodi indicati sono lunghi, a causa delle enormi variazioni all'interno dei Paesi e delle differenze ancora maggiori tra Paesi e culture .

Comparsa dell'autonomia nell'alimentarsi

Lo sviluppo delle capacità di manipolare e mantenere gli alimenti o i liquidi in bocca avviene in base alla maturazione delle strutture orofacciali . Lo sviluppo di queste abilità è descritto da diversi autori, tuttavia esistono differenze tra le capacità dei bambini e le raccomandazioni alimentari per i bambini . Ad esempio, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda l'allattamento al seno esclusivo fino ai 6 mesi di età, ma i bambini possono essere in grado di mangiare altri alimenti .



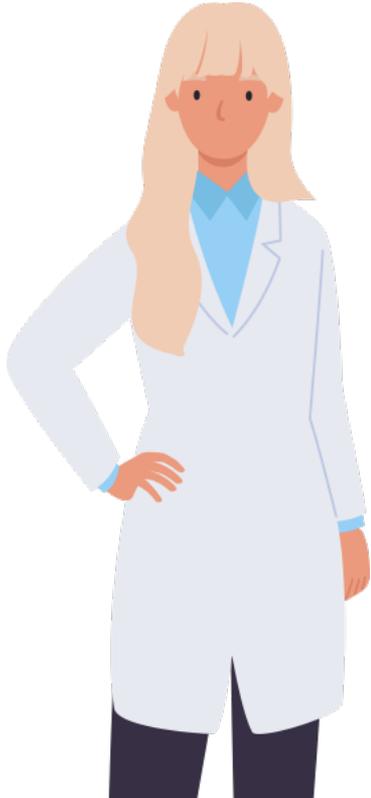


5. Sviluppo delle attività di vita quotidiana

Di seguito sono riassunte le principali tappe :

- **6-8 mesi** : i bambini sono in grado di tenere un biberon con entrambe le mani e di bere. Possono anche tenere un biscotto in mano e portarlo alla bocca. Se gli viene presentato un cucchiaio, sono in grado di raccogliere la purea sul cucchiaio.
- **9-12 mesi** : sono in grado di mangiare cibi morbidi con le dita (prosciutto cotto, frittata).
- **Dai 12 mesi** : iniziano a prendere il cucchiaio e a portarlo alla bocca. Lo afferrano con una presa a tenaglia palmare e con la pronazione della mano, e gradualmente passano alla presa a tenaglia tridigitale. La manipolazione completa del cucchiaio (buona presa e assenza di rovesciamento) viene stabilita intorno ai 3 anni.
- **24 mesi** : bevono da soli da una tazza normale (senza coperchio o beccuccio), anche se la prendono con entrambe le mani.
- **Tra i 24 e i 30 mesi** mostrano interesse per le forchette.
- **3 anni** . Maneggiano cucchiari e forchette e iniziano a usare un coltello (smussato) per tagliare frittate, pesce, ecc.
- **4-5 anni** . Sono in grado di spalmare il burro o il burro di cacao sul pane.
- **6 anni** . Utilizzano un coltello per tagliare la carne .

Schuberth L, Amirault L, Case-Smith J., 2010; Román Sánchez J, Sánchez S, Secadas F., 1997; OMS, 2010.





5. Sviluppo delle attività di vita quotidiana

Comparsa dell'autonomia nel vestirsi e nello svestirsi

Vestirsi e svestirsi è un'attività a cui i bambini cominciano a partecipare fin dalla più tenera età, iniziando semplicemente a togliersi i calzini per gioco, a stare fermi o ad allungare le braccia per indossare una giacca.

Le diverse abilità si acquisiscono naturalmente in modo graduale, ma è fondamentale dare ai bambini la possibilità di agire da soli. Affrettarsi prima di andare a scuola può significare che i genitori non lasciano spazio, ritardando così l'acquisizione di queste abilità.

A partire dall'età di un anno, collaborano infilando le braccia nelle maniche e allungando le gambe. Riescono a togliersi le scarpe e i calzini, anche se solo per gioco (si divertono a toglierli).

A due anni sono in grado di abbassare le cerniere, di togliere il cappotto se è sbottonato, di slacciare le chiusure in velcro, di aiutare a tirarsi su i pantaloni e di individuare dove mettere le braccia nelle camicie.

A 3 anni, infilano i calzini (tallone sbagliato), le scarpe (piede sbagliato) e infilano le maniche senza aiuto. Hanno bisogno di aiuto per togliere maglioni o magliette e per abbottonarsi sul davanti. Sanno agganciare, sganciare e usare le cerniere. La svestizione viene appresa prima della vestizione.

A 3 anni e mezzo manipolano i ganci, slacciano fiocchi e cinture, indossano guanti, camicie e cappotti.

A 6 anni abbottonano quasi tutto e iniziano ad allacciare. È importante notare che, anche se a 6 anni avrebbero già la capacità di allacciare, è davvero difficile trovare in commercio scarpe per bambini con i lacci; sono stati sostituiti da elastici, velcro, ecc., e ciò significa che questa abilità viene ritardata fino a quando non se ne presenta la necessità.

Al di fuori di questa fase (0-6), ci sono ancora alcuni bambini nei quali essere indipendenti e autonomi; la vestizione e la svestizione completa compaiono intorno agli 8-9 anni. Comprendono l'estrazione dei vestiti dall'armadio e la capacità di scegliere gli abiti adatti all'occasione.





5. Sviluppo delle attività di vita quotidiana

Comparsa dell'autonomia nella cura del corpo

L'igiene personale è un'attività complicata per il gran numero di compiti che sottintende : l'igiene del viso e delle mani, la pettinatura dei capelli, la cura delle unghie, dei denti e del naso, tra gli altri . La tabella seguente (Tabella 1) mostra le principali tappe dello sviluppo in queste attività e, come per l'attività del vestirsi, alcuni compiti vengono acquisiti a partire dai 6 anni .

Età	Azioni
1 anno e mezzo	Aprire il rubinetto e lasciare le mani sotto il getto d'acqua.
2 anni	Lava e asciuga le mani con un aiuto .
3-4 anni	Il lavaggio delle mani e del viso è dato per scontato .
3 anni	Pulisce il naso con un fazzoletto quando glielo si ricorda .
4 anni	Soffia il naso con un fazzoletto quando glielo si ricorda .
6 anni	Lava i denti senza supervisione (l'apprendimento richiede molte abilità che si acquisiscono a partire dai 3 anni). Soffia e pulisce il naso senza aver bisogno di ricordarglielo .
7-8 anni	Si pettina da solo e sa fare la coda di cavallo
9 anni	Inizia a prendersi cura delle unghie usando il tagliaunghie .



5. Sviluppo delle attività di vita quotidiana



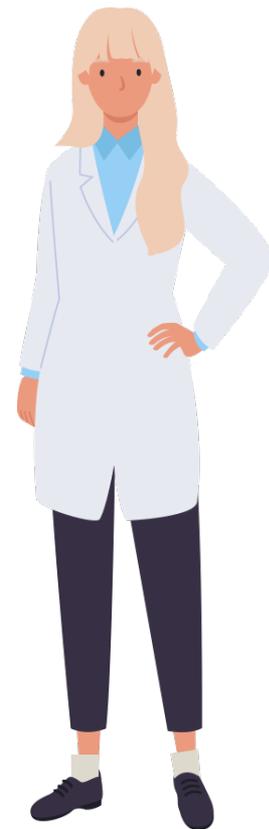
Comparsa dell'autonomia nel lavare il proprio corpo

Visto quanto abbiamo detto in precedenza, i bambini sono in grado di stare seduti in posizione eretta, senza sostegno, tra i 6 e i 9 mesi, ma nella vasca da bagno si presta estrema attenzione a fornire un aiuto fisico per evitare incidenti, per cui è un po' più tardi che i bambini sono lasciati da soli nella vasca da bagno. Sono in commercio diversi tipi di prodotti che possono aiutare il bambino a sedersi in modo sicuro nella vasca da bagno. Man mano che i bambini acquisiscono un'andatura stabile, si aiuteranno nei trasferimenti dentro e fuori dalla vasca da bagno, assistiti dai genitori.

Anche l'ambiente fisico della vasca o della doccia svolge un ruolo cruciale nei trasferimenti verso la vasca o la doccia; ad esempio i pavimenti antiscivolo o i maniglioni sono punti chiave per i genitori per ridurre il supporto offerto.

La tabella seguente descrive la cronologia dei compiti più importanti di questa attività:

Età	Azioni
4 -5 anni	Iniziano ad assumere responsabilità: insaponare le parti del corpo raggiungibili. I genitori aiutano con la schiena e i capelli. Iniziano ad aiutare ad asciugare il corpo.
8 anni	Indipendenti per il bagno, compreso il lavaggio dei capelli e l'asciugatura completa. Possono fare il bagno.



5. Sviluppo delle attività di vita quotidiana

Comparsa dell'autonomia nel controllo degli sfinteri

Fino a quasi 24 mesi di età, sono i genitori a controllare gli sfinteri dei bambini, limitandosi a effettuare i necessari cambi di pannolino. Tuttavia, a partire dai 18 mesi, i bambini iniziano a dare segnali sui loro bisogni intestinali o vescicali, con gesti o parole.

Il controllo dell'intestino viene acquisito prima di quello della vescica, intorno ai 18 mesi.

Il controllo della vescica è più difficile e l'età di acquisizione dell'autonomia è molto variabile. Inoltre, è dimostrato che le bambine acquisiscono il controllo della vescica fino a 6 mesi prima dei bambini. Cercando di dare un'indicazione di massima, il 50% dei bambini e delle bambine ha il controllo sfinterico diurno all'età di due anni e mezzo e quello notturno all'80% all'età di 3 anni e mezzo. Tuttavia, il restante 20% non acquisisce il controllo notturno fino all'età di 6 anni. Come ultima considerazione, è dimostrato che mettere i bambini sul vasino prima dei 15 mesi di età influisce sul raggiungimento del controllo della vescica prima.

Romero Ayuso DM., 2006; Marugán de Miguelsanz J, Lapeña López de Armentia S, Rodríguez Fernández L, et al., 1996; Schum TR, Kolb TM, McAuliffe TL, et al., 2002; Sesa S, Frassoni A, Sabulsky J, et al., 2001; Secadas F., 2009.



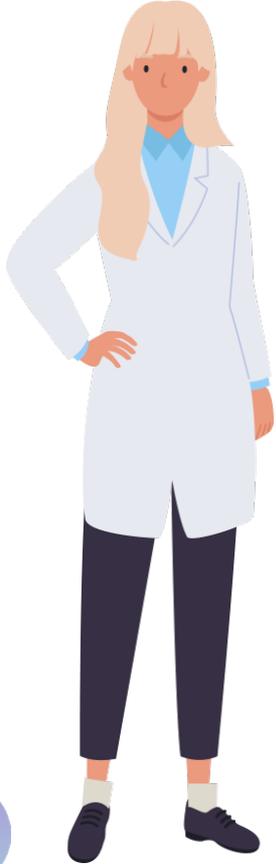
5. Sviluppo delle attività di vita quotidiana

Comparsa dell'autonomia nell'igiene

L'igiene si riferisce alla capacità dei bambini non solo di pulirsi dopo aver urinato o defecato, ma anche di maneggiare i vestiti (indossarli e toglierli), di sedersi da soli sulla tazza del water, di tirare lo sciacquone e di lavarsi le mani, quindi coinvolge altre attività come vestirsi e l'igiene personale .

Le tappe più importanti sono indicate qui di seguito .

- **Tra i 2,5 e i 3 anni** i bambini iniziano a pulirsi solo il "sedere" .
- **A 3 anni** , urinano in piedi nel water e abbassano e tirano su i pantaloni se non hanno i bottoni .
- **Tra i 3 e i 5 anni** iniziano a essere in grado di tirare lo sciacquone . Questa variabilità dipende dal sistema di scarico ; a volte è necessaria una certa forza e, anche se i bambini riescono a raggiungerlo, potrebbero non essere in grado di spingere abbastanza .
- **Tra i 4 e i 5 anni** sono in grado di pulirsi correttamente dopo la defecazione . L'uso di salviette umidificate facilita la corretta pulizia .



Riferimenti bibliografici

Compulsory Bibliography

Bluma S, Sherer, M., Frohman, A. y Hilliard, J. (1978) Guía Portage de educación preescolar. Madrid: TEA ediciones.

Schuberth L, Amirault L, Case-Smith J. Feeding intervention. (2010). En: Case-Smith J, Clifford O'Brien J, editores. Occupational Therapy for children. 6th ed. Missouri: Mosby Elsevier.

Schum TR, Kolb TM, McAuliffe TL, Simms MD, Underhill RL, Lewis M. Sequential acquisition of toilet-training skills: a descriptive study of gender and age differences in normal children. Pediatrics. 2002;109(3).

Secadas F. (2009) Escala observacional del desarrollo. 3ª ed. Madrid: TEA ediciones.

Shepherd J. (2010). Activities of daily living. En: Case-Smith J, Clifford O'Brien J., editor. Occupational Therapy for children. 7th ed. Missouri: Mosby-Elsevier.

Bornas, X. (1994). La autonomía personal en la infancia. Madrid: Siglo Veintiuno.

Hanson M. (1979). Programa de intervención temprana para niños mongólicos. Madrid: SIIS.

Marugán de Miguelsanz J, Lapeña López de Armentia S, Rodríguez Fernández L, Palau Benavides M, Torres Hinojal M, Menau Martín G, et al. (1996) Análisis epidemiológico de la secuencia de control vesical y prevalencia de enuresis nocturna en niños de la provincia de León. Anales españoles de pediatría. 44(6):561-7

Mulligan S. (2006) Terapia ocupacional en Pediatría. Madrid: Editorial Médica-Panamericana.

Pérez de Heredia Torres, M. & Oudshoorn Giaccaglia, S. (2022). Las actividades de la vida diaria como ocupaciones primordiales del ser humano. En: Pérez de Heredia Torres, M., Martínez, RM. & Huertas, E. Tratamiento de las actividades de la vida diaria. Madrid: Panamericana.

Román Sánchez J, Sánchez S, Secadas F. (1997) Desarrollo de habilidades en niños pequeños. Madrid: Pirámide.

Romero Ayuso DM. (2006) Actividades de la vida diaria desde una perspectiva evolutiva. En: Moruno Miralles P, Romero Ayuso DM, editores. Actividades de la vida diaria. Barcelona: Masson.



Romero Ayuso DM. (2006) Intervención sobre las actividades de la vida diaria en la infancia y adolescencia. En: Moruno Miralles P, Romero Ayuso DM, editores. Actividades de la vida diaria. Barcelona: Masson.

Sesa S, Frassoni A, Sabulsky J, Agrelo F. Análisis longitudinal y comparativo del desarrollo infantil en la ciudad de Córdoba. Archivos Argentinos de Pediatría. 2001;99(2):119-26.

Riferimenti dal web

Found in <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>.

