



Co-funded by
the European Union



**Formazione specializzata e aggiornata sul supporto alle
tecnologie avanzate per i professionisti e i laureati per
l'educazione e per la cura della prima infanzia**

MODULO VI

Sviluppo dell'autonomia personale

Docente

Dra. Montserrat Santamaría Vázquez
Dipartimento d Scienze della Salute
Università di Burgos of Burgos

"Formazione specializzata e aggiornata sul supporto alle tecnologie avanzate per i professionisti e i laureati per l'educazione e per la cura della prima infanzia", e-EarlyCare-T, progetto 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032661, è cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea, Azione chiave KA220, Cooperazione fra studiosi per Partenariati strategici. Il contenuto della pubblicazione è di esclusiva responsabilità degli autori. Né la Commissione europea né il Servizio spagnolo per l'internazionalizzazione dell'istruzione (SEPIE) sono responsabili dell'uso che può essere fatto delle informazioni qui diffuse".



Indice

I. INTRODUZIONE	4
II. OBIETTIVI	4
III. CONTENUTI SPECIFICI	4
3.1. Concetto di autonomia e indipendenza personale	4
3.2. Il concetto di attività del quotidiano	4
3.3. Ruolo degli ambienti e dei contesti nelle attività del quotidiano	5
3.4. Autonomia nelle attività del quotidiano	6
3.4.1 Comparsa dell'autonomia nell'alimentarsi	6
3.4.2 Comparsa dell'autonomia nel vestirsi e nello svestirsi	6
3.4.3 Comparsa dell'autonomia nella cura del corpo	7
3.4.4 Comparsa dell'autonomia nel lavare il proprio corpo	8
3.4.5 Comparsa dell'autonomia nel controllo degli sfinteri	8
3.4.6 Comparsa dell'autonomia nell'igiene	9
SINTESI	9
GLOSSARIO	9
BIBLIOGRAFIA	10
Bibliografia di base	10
Bibliografia consigliata	10
RISORSE	11

I. 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.

II. OBIETTIVI

1. Comprendere il concetto di autonomia personale e di attività del quotidiano.
2. Comprendere il ruolo degli ambienti e dei contesti nello sviluppo dell'autonomia personale.
3. Apprendere le tappe fondamentali dello sviluppo nell'acquisizione dell'autonomia nelle attività quotidiane.

III. CONTENUTI SPECIFICI

3.1. Concetto di autonomia e indipendenza personale

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

3.2. Il concetto di attività del quotidiano

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). I diversi autori non sono unanimi nel classificare queste attività, ma in generale esistono tre gruppi principali in base alla complessità e alla frequenza: attività di base, strumentali e avanzate.

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 (Pérez de Heredia Torres e Oudshoorn Giaccaglia, 2022). Vengono svolte quotidianamente e sono considerate il primo livello di funzionamento. L'indipendenza in queste attività si acquisisce poco a poco in modo naturale. Man mano che le persone crescono, i genitori limitano gradualmente il loro aiuto, in modo che i bambini possano svolgerle da soli. Si stima che l'autonomia e l'indipendenza in queste attività si acquisiscano intorno ai 9 anni.

Le attività strumentali della vita quotidiana sono più complesse e iniziano quindi a essere svolte nella tarda infanzia e nella fanciullezza, ma l'acquisizione definitiva delle competenze necessarie per realizzarle arriva nella giovane età adulta. Sono anch'esse legate alla cura della persona, ma si concentrano su aspetti più complessi, come la preparazione del cibo, la spesa, la gestione della casa, la gestione dell'abbigliamento o la gestione della salute (assunzione di farmaci, appuntamenti, ecc.).

Infine, le attività avanzate sono legate alla vita indipendente e sono ancora più complesse, essendo tipiche dell'età adulta. Ad esempio, la gestione del denaro, l'affitto di un appartamento, l'organizzazione di viaggi.

3.3. Ruolo degli ambienti e dei contesti nelle attività del quotidiano

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

L'ambiente e il contesto corrispondono alle circostanze. L'ambiente può essere definito come l'ambiente fisico e sociale all'interno del quale i bambini svolgono le loro attività quotidiane, mentre il contesto si riferisce a condizioni meno tangibili, come la cultura, i livelli socio-economici e i livelli di istruzione. Diversi studi hanno sottolineato l'esistenza di differenze determinate dai contesti e dagli ambienti (Santamaría-Vázquez, Guijo-Blanco, 2016). Ad 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.



3.4. Autonomia nelle attività del quotidiano

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. Tuttavia, è possibile stabilire alcune linee generali di sviluppo per le attività di base, stabilendo delle tappe cronologiche fondamentali, ma è importante sottolineare che i periodi indicati sono ampi, a causa delle variazioni significative all'interno di un singolo Paese e delle differenze ancora maggiori che esistono tra Paesi e culture diverse.

3.4.1. 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 oro-facciali. 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 in purea prima, poiché lo sviluppo delle strutture oro-facciali lo consente. Di seguito sono riassunte le principali tappe (Schuberth L, Amirault L, Case-Smith J., 2010; Román Sánchez J, Sánchez S, Secadas F., 1997; OMS, 2010):

- 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 cucchiaino, sono in grado di raccogliere la purea sul cucchiaino.
- 9-12 mesi: sono in grado di mangiare cibi morbidi con le dita (prosciutto cotto, frittata).
- Dai 12 mesi: iniziano a prendere il cucchiaino 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 cucchiaino (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 cucchiaini 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.

3.4.2. 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. La sequenza di acquisizione delle diverse tappe sulla via dell'indipendenza è la seguente (Romero Ayuso DM, 2006; Romero Ayuso DM, 2006 (bis); Bluma S, Sherer, M., Frohman, A. e Hilliard, J., 1978; Mulligan S., 2006; Secadas F., 2009; Shepherd J., 2010):



- 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 compiti 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.

3.4.3. 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 (Bluma S, Sherer, M., Frohman, A. e Hilliard, J., 1978; Hanson M., 1979; Mulligan S., 2006; Romero Ayuso DM., 2006; Secadas F., 2009).

Tabella 1. Fasi nelle attività di cura del proprio corpo

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



È importante sottolineare ancora una volta che, affinché i bambini raggiungano l'autonomia, devono partecipare gradualmente ai compiti, passando attraverso fasi in cui bisognerà mostrargli ripetutamente il compito. I bambini laveranno le mani, ma il risultato non sarà del tutto buono e gli adulti penseranno di doverle lavare di nuovo. Ma è importante che lo facciano da soli, anche se lo fanno male, in modo da migliorare gradualmente competenze e abilità.

3.4.4. Comparsa dell'autonomia nel lavare il proprio corpo

Il bagno e la doccia sono attività alle quali il bambino partecipa con grande ritardo a causa dei pericoli che esse comportano. Nei primi tempi, i bambini sono soliti fare il bagno anziché la doccia. Se in una casa c'è una doccia anziché un bagno, i bambini vengono solitamente lavati in vaschette o lavandini. Pertanto, i bambini non hanno alcun ruolo in questa attività fino ai 6 mesi di età, quando iniziano a partecipare, al massimo rimanendo seduti. Tuttavia, sebbene i bambini di età compresa tra i 6 e i 9 mesi siano in grado di rimanere seduti senza sostegno, nel bagno si presta estrema attenzione a fornire un aiuto fisico per evitare incidenti. È quindi un po' più tardi che i bambini rimangono da soli nella vasca da bagno senza aiuto fisico. Sono disponibili diversi prodotti che offrono questo supporto e possono aiutare il bambino a stare seduto in modo sicuro nella vasca da bagno, come ad esempio le piccole sedie (tipo "vasino"). Quando i bambini acquisiscono un'andatura stabile, i genitori smettono di usare bacinelle o altri contenitori e l'attività può essere svolta utilizzando risorse disponibili in casa, come la vasca da bagno o la doccia. A questo punto, i bambini aiutano a entrare e uscire dalla vasca o dalla doccia, con l'assistenza dei genitori. L'ambiente fisico della vasca da bagno o della doccia gioca ancora una volta un ruolo cruciale; ad esempio, la presenza di tappeti antiscivolo o di sbarre a cui i bambini possano aggrapparsi sono importanti per ridurre il supporto. La tabella seguente (Tabella 2) descrive la cronologia dei compiti più importanti (Shepherd, 2010; Bluma S, Sherer, M., Frohman, A. e Hilliard, J. 1978).

Tabella 2. Fasi nelle attività del bagno-doccia

Età	Azioni
4 -5 anni	Cominciano ad assumere responsabilità: insaponano parti del corpo raggiungibili, braccia, gambe, pancia, ... I genitori li aiutano con la schiena e i capelli. Cominciano ad aiutare ad asciugare il corpo, ma non si asciugano affatto bene e i genitori devono ripetere parte del compito.
8 anni	Indipendente per il bagno, compreso il lavaggio dei capelli e l'asciugatura completa. Può preparare l'acqua del bagno.

3.4.5. 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).

3.4.6. 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 nella fase 0-6 anni sono indicate qui di seguito (Romero Ayuso DM, 2006; Schum TR, Kolb TM, McAuliffe TL, et al., 2002; Bluma S, Sherer, M., Frohman, A. e Hilliard, J., 1978).

- 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.

SINTESI

Questo capitolo ha affrontato i concetti di autonomia e indipendenza e di attività di vita quotidiana, ha considerato il ruolo che gli ambienti e i contesti giocano nello sviluppo di entrambi e ha esaminato le principali tappe evolutive nell'acquisizione dell'indipendenza nelle attività di base della vita quotidiana nel periodo da 0 a 6 anni.

GLOSSARIO

ADLS: Attività di vita quotidiana.

Ambiente fisico: È la parte strettamente materiale e tangibile che circonda l'essere umano.

Cultura: Insieme di credenze, idee, costumi, tradizioni di una regione, di una classe sociale o di un'epoca.

Presca a tenaglia palmare: presa con tutta la mano.

Presca a tenaglia tridigitale: presa con tre dita, ad esempio per tenere una forchetta.



Pronazione: posizione dell'avambraccio con il palmo della mano rivolto verso il basso.

Sfinteri: muscoli a forma di anello che chiudono e aprono alcuni condotti naturali del corpo, come lo sfintere vescicale (che regola l'apertura e la chiusura della vescica) e lo sfintere anale (che regola l'apertura e la chiusura del retto).

BIBLIOGRAFIA

Bibliografia di base

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

Santamaría-Vázquez, M. Guijo-Blanco, V. (2016). Influencia de la cultura en el desarrollo de la independencia funcional/Cultural influence in the development of functional independence. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 24(4), 663-671.

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. *Paediatrics*. 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.

Bibliografia consigliata

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.

RISORSE

OMS. Infant and young child feeding. [updated 14/07/2022]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>

