

SI CRESCE!

A CURA DI:

Iride dello Iacono, UOS Pediatria e Allergologia, Ospedale Fatebenefratelli Benevento (coordinatore)

Margherita Caroli, specialista in pediatria, specialista in scienza dell'alimentazione a indirizzo dietetico, dottore di ricerca in nutrizione dell'età evolutiva, libero professionista; **Michela Caspasso**, logopedista, Monza; **Maria Grazia Cornelli** psicologa e psicomotricista, Sesto San Giovanni (MI); **Lorenzo Cresta**, pediatra di famiglia, Genova; **Dora Di Mauro**, Clinica Pediatrica, Dipartimento di Medicina e Chirurgia, Università degli Studi di Parma; **Francesco Di Mauro**, Scuola di specializzazione in Pediatria, Dipartimento della Donna, del Bambino e di Chirurgia Generale e Specialistica, Università degli Studi della Campania "Luigi Vanvitelli"; **Michele Fiore**, pediatra di famiglia, Genova; **Massimo Landi**, pediatra di famiglia, Torino; **Valentina Lanzara**, Clinica di Neuropsichiatria Infantile, Dipartimento di Salute Mentale e Fisica e Medicina Preventiva, Seconda Università degli Studi di Napoli; **Mena Palma**, pediatra di famiglia, Battipaglia (SA); **Immacolata Scotese**, pediatra di famiglia, Eboli (SA); **Giovanna Tezza**, Dipartimento di scienze chirurgiche odontostomatologiche materno-infantili, sezione Pediatria, Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata Ospedale della Donna e del Bambino, Verona; **Leo Venturelli**, pediatra di famiglia, Garante dell'Infanzia e dell'Adolescenza, Bergamo; **Maria Carmen Verga**, pediatra di famiglia, Vietri sul Mare (SA).





Incolla qui sopra la foto del mio primo dentino

Il mio primo dentino

Ho fatto il primo passo

*La mia prima parola
e' stata*

Il mio giocattolo preferito

LO SVILUPPO DEL CORPO

Molti sono gli aspetti che "crescono" e si sviluppano nel bambino man mano che trascorrono le settimane e i mesi. Peso e statura sono la finestra attraverso la quale sono visibili tutti questi progressi e all'interno della quale è possibile vedere anche lo sviluppo delle capacità cognitive.

Lo sviluppo di un bambino non è mai lineare e costante, ma si alternano periodi di accelerazione e periodi di rallentamento che, qualora non eccessivamente protratti, sono espressione del "consolidamento" e della "verifica" delle competenze e dei traguardi raggiunti.

Controllare la crescita del peso e dell'altezza, se il bambino parla o cammina al momento giusto, è un'attività condivisa dai genitori con altri genitori. Confrontare i propri figli con i bambini di parenti e amici crea quasi sempre ansia. **Confronti e comparazioni sono fuorvianti, poiché ogni bambino è unico per patrimonio genetico, contesto familiare in cui vive e stimoli a "crescere" cui è esposto.**

L'importanza dei bilanci di salute

Lo sviluppo del bambino è un processo continuo che deve essere seguito nel tempo, anche nel caso in cui risulti soddisfacente nei controlli precedenti. Per fare ciò è necessario portare

il piccolo puntualmente dal pediatra, al quale vanno sempre esposti eventuali dubbi e perplessità.

Di solito i genitori sono assidui nel seguire peso e altezza del bambino piccolo, ma “dimenticano” di farlo valutare quando è più grande, saltando, così, anche i controlli periodici dal proprio pediatra.

A tal proposito, dobbiamo sottolineare che i bilanci di salute che vengono effettuati presso il pediatra di famiglia non servono solo a monitorare i parametri del peso e dell'altezza. Numerosi altri elementi vengono esaminati al fine di una valutazione globale dal punto di vista antropometrico, dello sviluppo cognitivo, neurologico e motorio.

I bilanci sono appositamente “crono-programmati” in modo da intercettare l'eventuale insorgenza di patologie nelle età in cui queste danno i primissimi segni o non sono ancora manifeste.

Inoltre servono a suggerire comportamenti adeguati, alle età giuste, in tema di alimentazione, educazione e prevenzione. Tra un bilancio di salute e l'altro non dimenticate di annotare, in un vostro quaderno da tenere sempre a portata di mano, i dubbi e le preoccupazioni che vi colgono, in modo da poterli esporre al pediatra al controllo successivo.

CALENDARIO DEI BILANCI DI SALUTE

1° - dal 16° al 45° giorno dalla nascita	6° - dai 15 ai 18 mesi compiuti
2° - dal 61° al 90° giorno dalla nascita	7° - dai 2 ai 3 anni
3° - dai 4 ai 6 mesi compiuti	8° - dai 5 ai 6 anni compiuti
4° - dai 7 ai 9 mesi compiuti	9° - dai 7 ai 9 anni compiuti
5° - dai 10 ai 12 mesi compiuti	10° - dagli 11 ai 13 anni compiuti

Vi può essere variabilità circa le fasce di età mostrate in tabella a seconda della regione in cui si risiede.



Crescita in altezza, peso e in... circonferenza cranica

La crescita in altezza e peso è uno degli aspetti della vita e della salute del bambino a cui darete, a ragione, più importanza perché una crescita in altezza e peso "normale" è considerata un indice semplice e attendibile di un buon livello di salute fisica del bambino.

L'importanza data all'aumento del peso o dell'altezza cambia, in genere, a seconda dell'età del figlio. Il termine "basso" in sé non ha alcun significato negativo dal punto di vista medico, ma viene tendenzialmente considerato dai genitori sempre un dato negativo, dalla nascita all'adolescenza. Il termine "magro", invece, ha, per i genitori, un significato negativo nella prima e seconda infanzia, mentre in età adolescenziale assume un significato molto positivo di bellezza e fitness. La circonferenza cranica, se non in casi particolari, è, al contrario, una misura sottovalutata, ma che invece il pediatra rileva sempre fino ai 30-36 mesi.

La crescita è un fenomeno dinamico, che non si verifica con velocità e modalità sempre costanti, ma presenta variazioni, anche notevoli, in base all'età.

Nel primo anno di vita l'aumento del peso è decisamente superiore a quello della lunghezza, tanto che, in generale, **i bambini raddoppiano il peso della nascita verso i 5 mesi e lo triplicano verso il compimento del primo anno. La lunghezza invece aumenta meno in percentuale perché aumenta solo del 50% del valore alla nascita.**

Nel lattante (bambino al di sotto dei 12 mesi di vita) il peso aumenta soprattutto nel primo semestre e, in particolare, nei primi due mesi, mentre al quarto mese è frequente osservare una flessione della crescita ponderale, del tutto fisiologica, che non deve provocare in voi ansia e inizio anticipato dell'alimentazione complementare o introduzione di supplementi di formule nei bambini allattati al seno: state tranquilli, in genere non è necessario nulla di tutto ciò.





Nonostante tenderete a essere più attenti al peso che alla lunghezza, quest'ultima è un parametro altrettanto importante. La lunghezza aumenta soprattutto nei primi mesi (circa 10 cm nei primi 3 mesi, e poi circa 4 cm per ogni trimestre successivo), arrivando a circa 75 cm al primo compleanno.

Nel secondo anno di vita però il ritmo cambia. Il bambino cresce molto più lentamente e, in media, la lunghezza aumenta di circa 10-12 cm, ma **soprattutto l'aumento in peso rallenta** notevolmente perché è in media di soli 2 kg. Inoltre l'aumento di peso e di altezza non avvengono a ritmo costante, ma si alternano periodi di aumento a periodi di fermo che potrebbero preoccuparvi.

In realtà la crescita è molto più complessa e non si limita solo a un aumento quantitativo di peso e altezza.

Dopo il primo anno di vita i tessuti del bambino cambiano qualitativamente. La per-

centuale di acqua, che dà l'aspetto paffuto e tondeggiante del corpo e del viso del bambino, diminuisce, a favore di una maggiore concentrazione di sali minerali e proteine: l'aspetto del vostro bimbo diventa quindi più asciutto e sodo, come se stesse dimagrendo, mentre, invece, sta giustamente crescendo e maturando.

Attenzione: una crescita più lenta riduce il bisogno di energia e, di conseguenza, l'appetito, un avvenimento del tutto fisiologico, cioè normale: il minore appetito è un effetto del



rallentamento del processo di crescita e non il contrario e non è quindi necessario allarmarsi.

Questa modalità di crescita lenta e a favore dell'altezza continua fino ai 5 anni, con un aumento ponderale di circa 6 Kg, a fronte di un aumento dell'altezza di 25 cm circa tra i 2 e i 5 anni. Inoltre, **indipendentemente dall'età, i bambini crescono più in primavera-estate e meno in autunno-inverno, stagioni in cui la crescita "si riposa"**.

Dopo i 5-6 anni di età il peso riprende a crescere in maniera leggermente superiore a quello dell'altezza e si verifica quello che, tecnicamente, i medici chiamano "adiposity rebound" (letteralmente il "rimbalzo del grasso").

In parole povere dopo i 6 anni l'aumento in peso è maggiore dell'aumento in altezza, situazione che rimane costante fino all'adolescenza quando, nuovamente, prevale l'aumento in altezza.

Se questo ritmo alternante di "allargamento e allungamento" viene alterato e, prima dei 6 anni, il bambino inizia ad aumentare maggiormente di peso rispetto all'altezza, con un aumentato rischio di sviluppare obesità: è questo - dunque - che dovrebbe preoccuparvi.

Il fenomeno dell'obesità è piuttosto frequente in Italia e dovremmo fare molta più attenzione.

Non fatevi condizionare dalle frasi fatte del tipo: "cresce poco", "è magrino", "i compagni di gioco della stessa età sono tutti più alti" e se individuate segnali di sovrappeso non crogiolatevi nella scusa "è solo un po' più robusto, come suo padre". Infine, non scaricate la responsabilità sul bambino: non sono soggetti autonomi in grado di prendere le decisioni più corrette per la loro salute e, cedere alle loro richieste riguardo alle abitudini alimentari, non è una strategia corretta per tutelarli.

Se quindi il bambino secondo voi "ingrassa, ma non mangia quasi niente" o "vuole sempre due piatti di pasta e le merendine, l'aranciata, i succhi, anche se



gli dico sempre di mangiare meno” prendetelo come un segnale di allarme (ed esponetelo al vostro pediatra).

Questi concetti socio-familiari distorti hanno fatto sì che **l'Italia sia nei primi posti in Europa per la percentuale di bambini in eccesso di peso (sovrappeso) e obesità (senza contare la frequenza di patologia correlate).**

Preoccupatevi dunque se vostro figlio è grasso, **non abbiate paura di mettere in discussione voi stessi e il vostro stile di vita.** A causa di cattive abitudini alimentari, infatti, anche voi e gli altri membri della famiglia potreste essere sovrappeso.

In questi casi è difficile per il pediatra ottenere risultati, se non coinvolgendo l'intera famiglia in un progetto di miglioramento delle abitudini alimentari.

Compito di voi genitori, per il bene vostro e dei vostri figli, è accettare di modificare lo stile di vita cambiando le abitudini alimentari e incrementando l'attività motoria, in modo da **essere voi stessi di esempio** e sostenere l'impegno del bambino a mangiare meglio ed essere meno sedentario.

Le curve di crescita

La crescita è un processo dinamico e quindi per valutare se la crescita di un bambino è “normale” i valori di peso e altezza vengono confrontati con quelli delle cosiddette “curve di crescita”. Ma cosa sono le curve di crescita? **Le curve di crescita sono delle tabelle lunghezza/età e peso/età, diverse per maschi e femmine, attraverso le quali il pediatra confronta la crescita di vostro figlio proprio per verificare che sia nell'ambito della normalità.**

Esistono varie curve di crescita. Le maggiormente utilizzate sono quelle dell'Organizzazione Mondiale della



Sanità (ma esistono e vengono usate anche quelle italiane). I risultati di una ricerca hanno dimostrato che i bambini dei diversi continenti del mondo, se allattati esclusivamente al seno per almeno 4 mesi, in buona salute e allevati in un ambiente positivo che permetta di crescere senza ostacoli socio-economico-nutrizionali, crescono tutti allo stesso modo.

Queste curve dimostrano scientificamente che le differenze in peso e altezza, in precedenza considerate come dovute a differenze etniche presenti in diverse parti del mondo, sono dovute invece più ad ostacoli di tipo socio-economico che non genetici.

Utilizzare queste curve elimina dunque i presunti problemi della valutazione di crescita di bambini stranieri perché il modello di crescita ideale è globale.

Le curve di crescita della OMS quindi, hanno anche un valore morale proprio perché dimostrano che **ogni bambino può e deve crescere in modo simile e che la salute dei bambini è un valore globale senza differenze dovute al luogo di nascita.**



Presentiamo gli standard di crescita della OMS in peso e altezza per le bambine e i bambini, dalla nascita a cinque anni, perché possano essere consultate in breve da voi genitori, ma un esame e una valutazione più approfondita della crescita del bambino è meglio che venga fatta sempre dal pediatra.

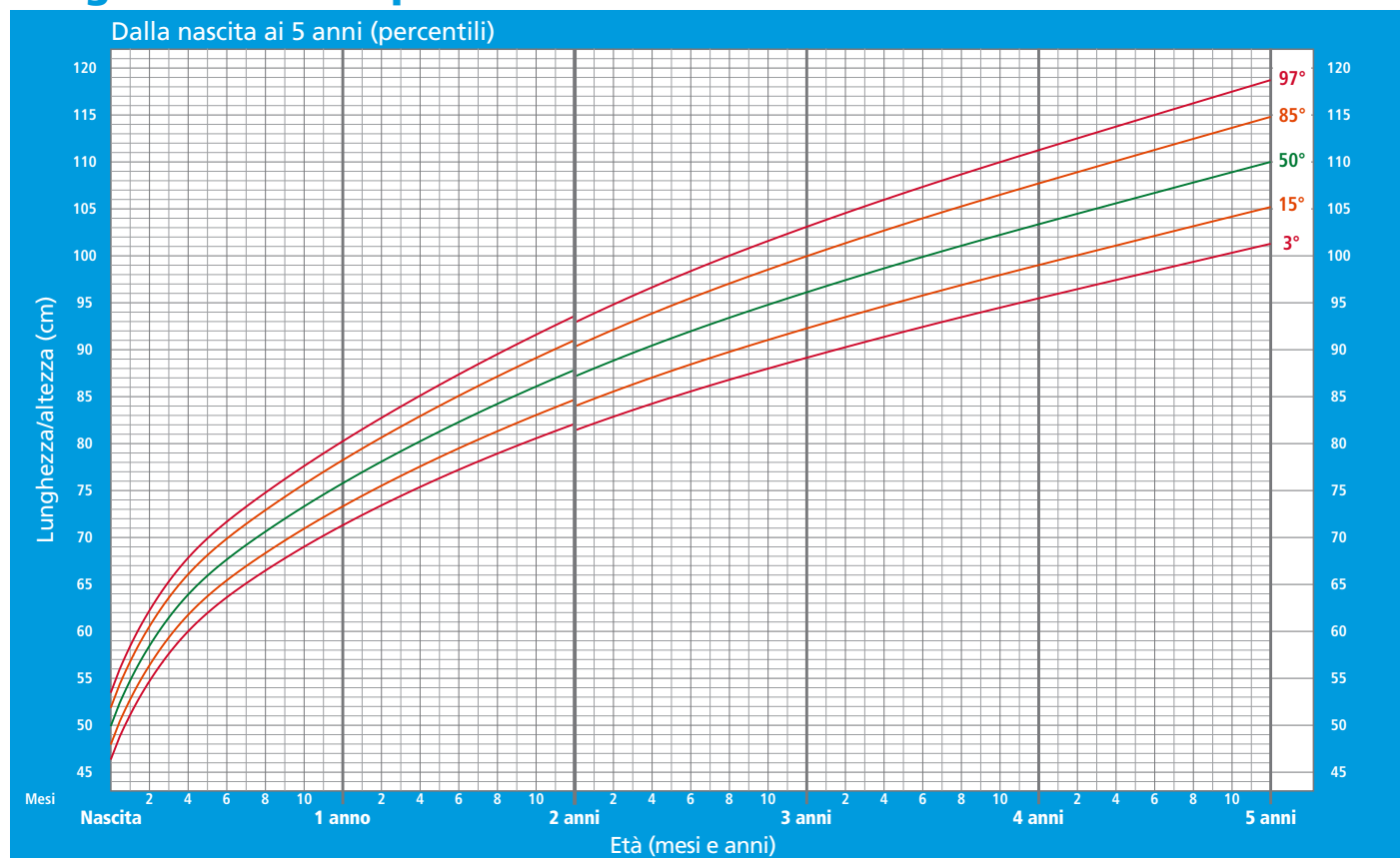
Come si interpretano?

Ognuno di noi ha un proprio patrimonio genetico che, oltre a determinare il colore degli occhi e dei capelli o il gruppo sanguigno, determina anche l'altezza (per almeno il 70%, mentre il restante 30% viene influenzato dall'ambiente).

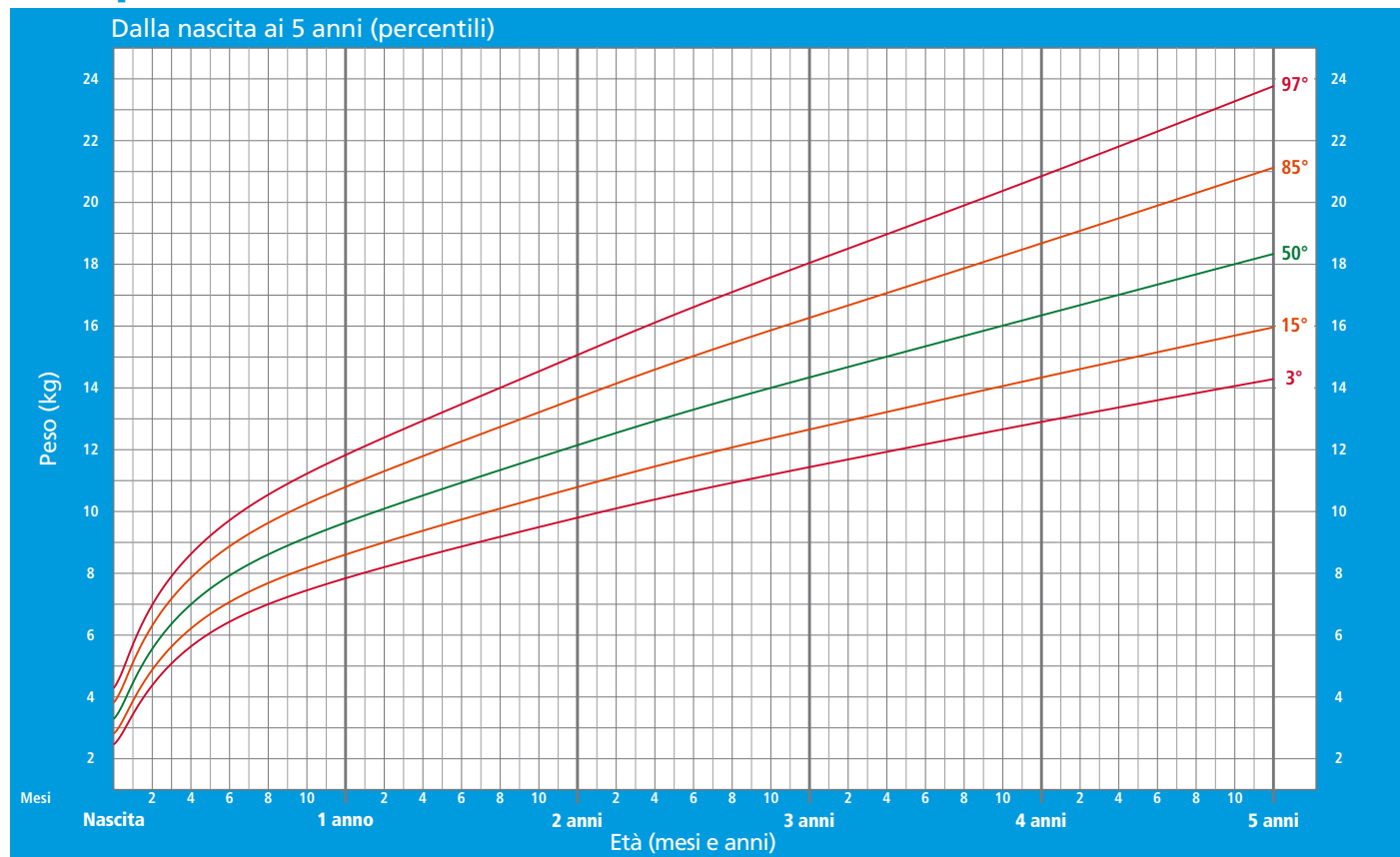
La genetica familiare quindi è il fattore più importante nella crescita in altezza e, pertanto, in linea generale, più facilmente due genitori "bassi" avranno figli meno alti e genitori "alti" avranno figli più alti degli altri.

LE CURVE DI CRESCITA

Lunghezza/altezza per età - Maschi

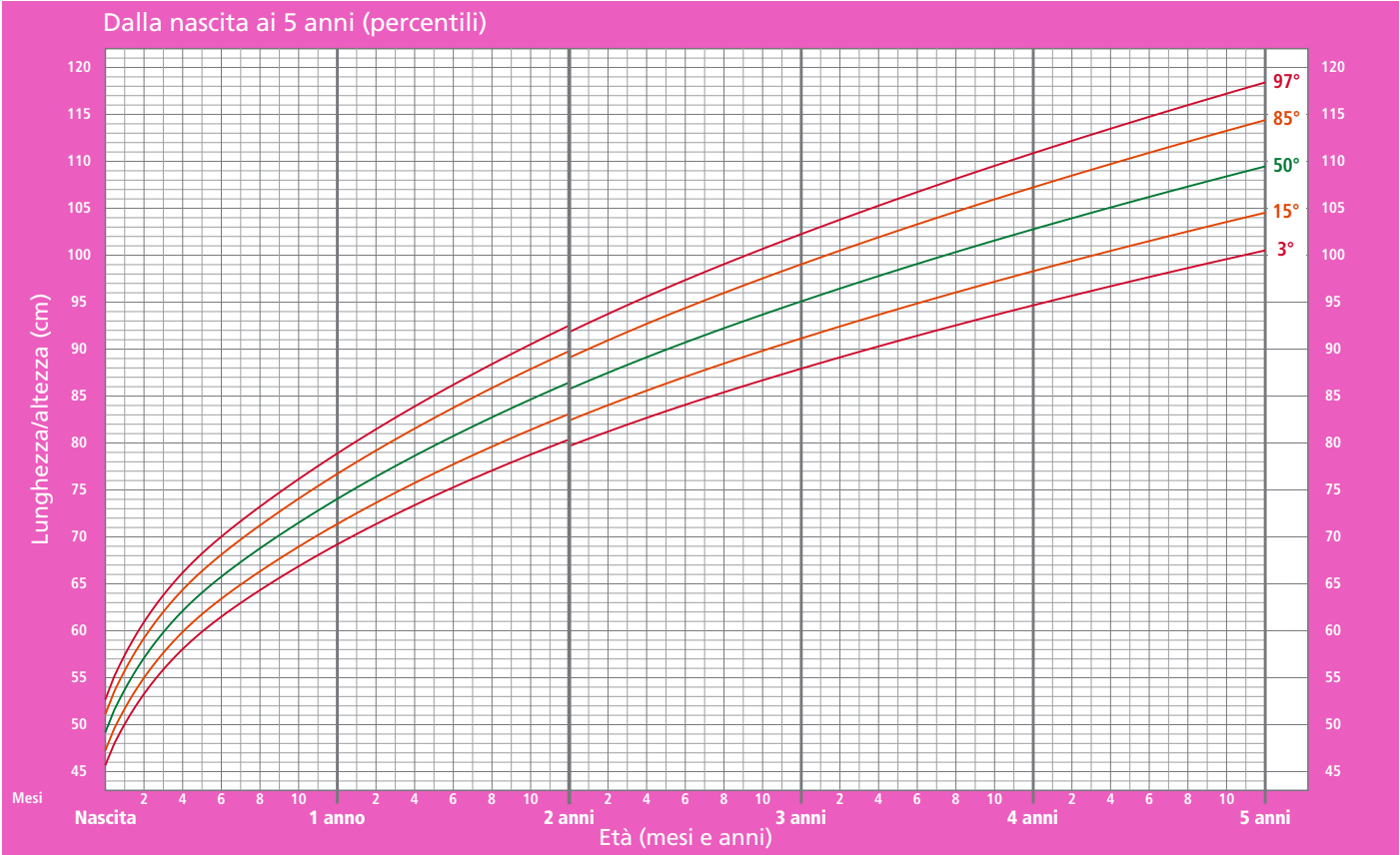


Peso per età - Maschi

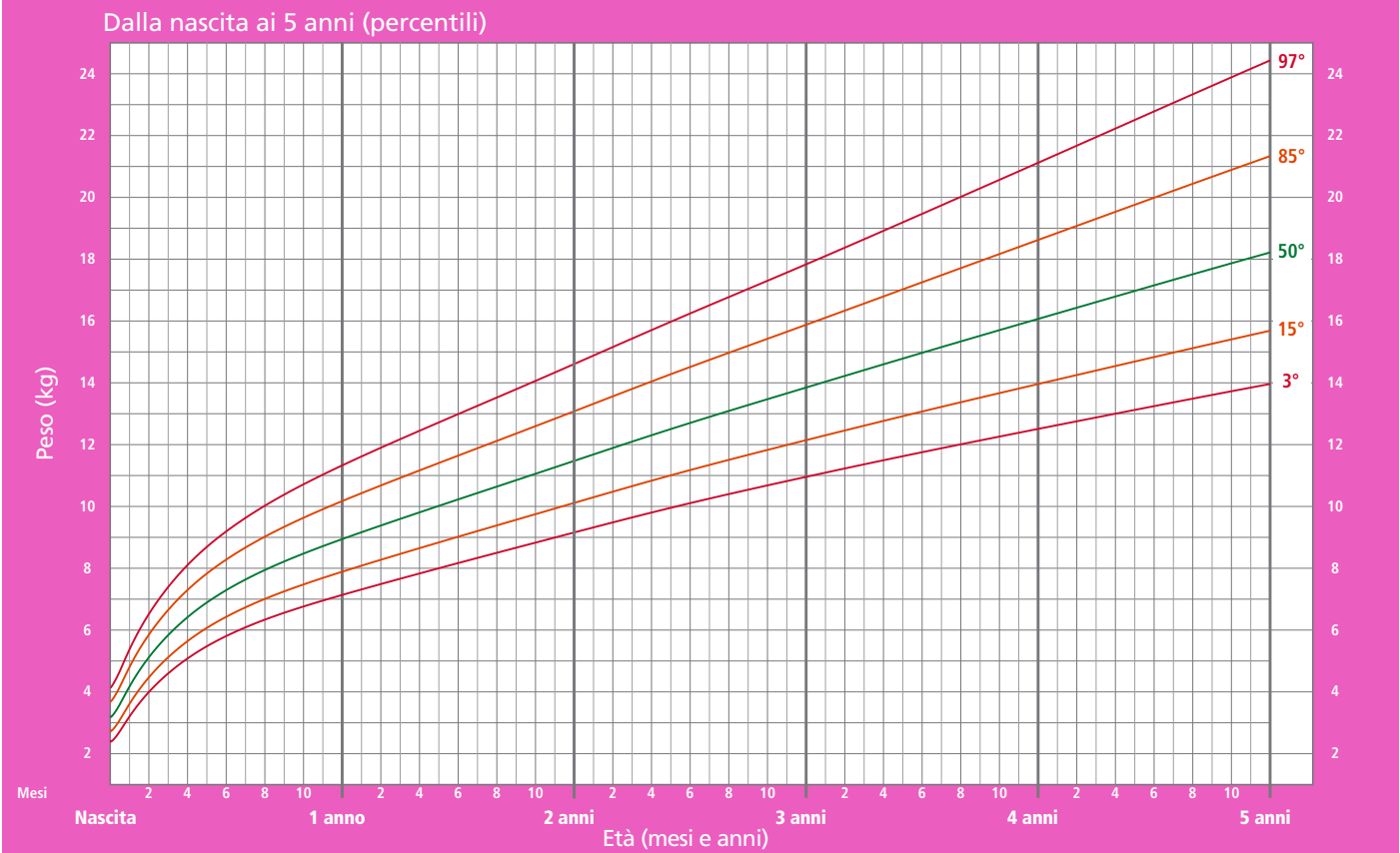




Lunghezza/altezza per età - Femmine



Peso per età - Femmine



Ovviamente, come per tutti gli altri parametri, anche altezza e peso non possono avere un unico valore preciso di normalità per tutti. Semplificando molto, le curve sono il "riassunto", portato a cento (da cui il termine "percentile") fatto su migliaia di bambini misurati.

Per verificare in che percentile si trova il vostro bambino scegliete la tabella relativa al sesso (maschio o femmina); cercate poi il suo peso (o la sua altezza) sull'asse verticale e la sua età su quello orizzontale; trovate la corrispondenza nel grafico. Evitando tutta una serie di spiegazioni matematiche, la "normalità" è data da qualunque valore che si trovi tra le due righe rosse dei grafici riportati sotto (matematicamente, si parla di valori compresi tra il 3° e il 97° percentile), e, generalmente, dalla regolarità con cui il bambino segue una specifica curva. Ogni variazione della curva di crescita merita certamente attenzione: va segnalata al pediatra che saprà valutare se lo scostamento registrato rientra comunque nella norma o se è la spia di qualche problema da approfondire.

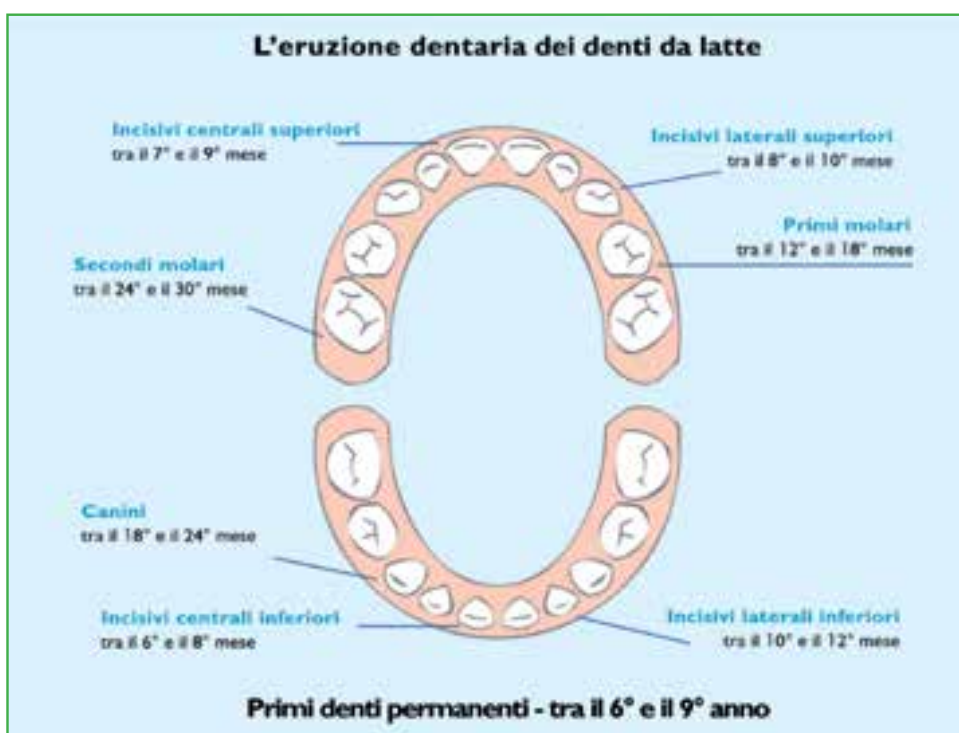


I denti

Nei bambini anche la crescita dei denti da latte varia molto: alcuni hanno già un dentino fin dalla nascita, altri a un anno di età non ne hanno ancora uno. Di solito il primo dentino spunta intorno ai 6 mesi (generalmente incisivo inferiore centrale) e la dentizione detta "da latte" si completa intorno ai due anni, due anni e mezzo. **Essa comprende 20 denti, 10 inferiori e 10 superiori.** La seconda dentizione inizia dopo la caduta dei rispettivi denti da latte: di solito i primi a cadere sono gli incisivi inferiori, intorno ai sei anni. L'eruzione di un dentino e la sua caduta sono sempre piccoli eventi "traumatici" che possono avvenire senza particolari disturbi per il bambino ma che talvolta possono causare infiammazione, arrossamento, dolore. Nel periodo della prima dentizione, in generale, si osservano alcuni disturbi: pianto, agitazione, irrequietezza, risvegli notturni causati dal dolore e dal fastidio generati nel bambino dai dentini che spingono per uscire. Vi sono, poi, tutta una serie di sintomi che la tradizione vuole legati alla dentizione

(secrezione nasale, feci molli o, al contrario, stitichezza e addirittura febbre). Se i disturbi "sono sempre gli stessi", cioè si mantengono costanti e con le stesse caratteristiche, non devono impensierire. Se invece si accentuano o si caratterizzano in modo diverso, è opportuno contattare il pediatra per esporre i propri dubbi. Nel corso della dentizione è normale che il bambino sbavi, voglia mordere o rosicchiare, sia irritato: va consolato e gli va dato qualcosa di duro da masticare (controllate sempre la qualità e i materiali dei prodotti del commercio). L'assunzione di acqua durante la prima dentizione deve essere favorita, anche per la sua azione rinfrescante. Se il dolore è intenso si può somministrare paracetamolo (in gocce o sciroppo), calcolando le dosi dopo aver chiesto consiglio al pediatra.

Sono invece assolutamente vietati lo zucchero, il miele rosato, i biscotti e tutto ciò che contiene zucchero, in quanto aumentano il rischio di sviluppare carie. Di seguito lo schema che mette in evidenza l'eruzione dentaria dei denti da latte:





Il grande nemico dei denti: lo zucchero

Lo zucchero facilita l'insorgere di carie dentarie perché costituisce l'alimento dei batteri che le causano. **Non è tanto importante la sua concentrazione o la quantità, ma soprattutto la durata del suo contatto con i denti.** Per questo vanno evitati, per esempio, i lecca-lecca e i biberon con bevande zuccherate. È opportuno lavare i denti dopo ogni pasto e non somministrare alimenti o bevande zuccherate tra un pasto e l'altro. Possono causare carie sostanze come saccarosio, glucosio,

destrosio, maltosio, fruttosio, amido idrolisato e le maltodestrine. Questi zuccheri sono contenuti nello zucchero da cucina, nei biscotti, nei dolci, nelle merendine, nelle caramelle (soprattutto se di consistenza gommosa o appiccicose), negli sciroppi, nel miele, nei succhi di frutta e nelle bevande zuccherate come aranciate, cole, ecc.

Ricordate che i bambini che mangiano dolci tutti i giorni hanno il doppio delle probabilità di sviluppare carie rispetto ai bambini che li mangiano meno frequentemente. Evitate, quindi, di utilizzare dolci o bevande zuccherate come ricompensa.

Il bambino, prima di andare a letto, dopo aver lavato i denti, non deve più assumere cibi o bevande zuccherate (lo zucchero resterebbe a contatto con i suoi denti tutta la notte!). Anche saccarina e aspartame sono cariogeni ed è comunque opportuno evitarli nel bambino.



Il grande amico dei denti: lo spazzolino

Abituate i vostri bambini a lavare con cura e frequentemente i dentini fin dal momento in cui iniziano a spuntare.

Nei primi tempi utilizzate una garza bagnata, su cui poserete una piccola quantità di dentifricio, quindi passate a uno spazzolino morbido, guidando la manina del bambino che impugna lo spazzolino.



Poiché il piccolo tende a ingoiare il dentifricio con la saliva durante lo spazzolamento dei denti, usate una quantità di pasta dentifricia pari alla grandezza di un pisello, in modo che l'ingestione non provochi intossicazione. Può essere utile, quando il bambino è più piccolo, sedersi davanti allo specchio con lui in braccio (la sua schiena appoggiata al vostro petto), in modo che possa anche vedere che cosa fate e viverlo come un gioco quotidiano.

Non è importante spazzolare bene all'inizio, ma far sì che vostro figlio accetti, come pratica normale, la pulizia dei denti per 2-3 volte al giorno dopo i pasti principali.

Molti odontoiatri infantili consigliano una prima visita già all'età di 3-4 anni, non tanto per curare i dentini, quanto per far familiarizzare il bambino con l'ambiente del dentista, la poltrona dove si sta seduti e per parlare con voi genitori dell'igiene dei denti.



SUPPLEMENTAZIONE DI FLUORO



Il fluoro è presente nel tè, nel pesce e nell'acqua che si beve, ma in generale a dosi troppo basse per garantire la prevenzione della carie. Poiché in Italia non viene praticata sistematicamente la fluorazione delle acque potabili, durante la gravidanza si raccomanda alle mamme di assumere una supplementazione di fluoro nella dieta. Successivamente è opportuno somministrare al bambino una supplementazione di fluoro nella dieta quotidiana, dopo aver sentito il pediatra e tenendo conto della quantità di fluoro presente nell'acqua che il bambino beve e in quella che utilizzate per preparargli il latte qualora vostro figlio sia allattato con il biberon. **Non bisogna però abusare della quantità di fluoro introdotta** perché una sua eccessiva assunzione può essere indesiderabile. Il modo più corretto, secondo le linee guida del Ministero della Salute, per assumere il fluoro è quello di somministrarlo direttamente in bocca, come pasta dentifricia, a contatto con i denti, la sera andando a letto. Se ciò non è possibile usate le gocce.

La profilassi con il fluoro va continuata almeno fino ai 12 anni. Qualora vi sia una particolare conformazione dei denti del vostro bambino, una familiarità per le carie o vostro figlio abbia già avuto carie, può essere utile sentire il vostro dentista di fiducia che potrà suggerirvi di procedere alla fluorazione dei denti (anche quelli da latte non devono cariarsi!) o alla sigillatura dei solchi dei molari.

Di seguito una tabella da cui si evince quanto fluoro dovete somministrare, benché è sempre indispensabile seguire le raccomandazioni del pediatra. *Vedi anche al capitolo 2 "le supplementazioni".*

Quanto fluoro somministrare

Età	Concentrazione del fluoro nell'acqua che beve il bambino, dell'acquedotto o di bottiglia		
	< 0,3 mg/l	0,3 – 0,6 mg/l	> 0,7 mg/l
2 mesi 2 anni	0,25 mg	0	0
3-5 anni	0,50 mg	0,25 mg	0
dai 6 anni in poi	1 mg	0,50 mg	0



Camminare

È opportuno che il bambino acquisisca le competenze dell'equilibrio e del camminare spontaneamente, sperimentando (dentro il box, ad esempio) come e quando tirarsi su, oppure provando ad alzarsi aggrappandosi al divano o a una seggiola sotto la vostra sorveglianza.

Camminare, per lui, significa diventare autonomo, perché ora va dove vuole, velocemente, da solo. Crede addirittura di poter fare a meno di voi, vi provoca scappando, ma vi getterà le braccia al collo, sconsolato e piangente, quasi offeso, alla prima caduta. All'inizio aumentano un po' le vostre preoccupazioni: cadrà spesso? Batterà la testa? Si farà male?

Ben presto però vi abituerete alle piccole cadute e ai brevi pianti che ne seguiranno, da lui stesso presto dimenticati nell'ecci-



tamento di una nuova corsetta! Soprattutto sarete molto felici perché avrà raggiunto e superato una nuova e importante tappa del suo sviluppo. La cosa più bella è vedere come è orgoglioso il vostro bimbo di potersi muovere da solo. Il suo sguardo è cambiato, sembra voglia dirvi: "guarda come sono bravo, cammino come te, ormai sono indipendente, vado dove voglio, non mi fermo più!" **Fatelo sperimentare, correre e arrampicarsi, sempre sotto il vostro occhio vigile.** Non mostrategli le vostre "preoccupazioni", si sentirà insicuro. Fatelo muovere in libertà, ma mettete un cancelletto all'inizio delle scale se la casa è disposta su più piani, ma fate attenzione ai pericoli! [Vedi anche capitolo 6.](#)



Da mettere ai piedi

I piedi dei bambini crescono molto velocemente ed è opportuno metterli in calzature adeguate affinché le dita possano distendersi e crescere correttamente. I bambini andrebbero lasciati il più liberi possibile. **Le scarpe per camminare andranno calzate solo quando sarà in grado di camminare da solo e fuori di casa.**

Usate preferibilmente calze di cotone non elasticizzate, mai troppo strette, e calzatele dopo averlo asciugato bene tra le dita dei piedi. Tagliate le unghie dei piedi dritte e non arrotondate perché

ai lati potrebbero incarnirsi, soprattutto se la scarpa è stretta. In casa il bambino può camminare scalzo su moquette e parquet o con calze antisdrucciolo se è inverno o su pavimenti di ceramica.



Attenzione a piedi e gambe

Quando i bambini iniziano a camminare è normale che lo facciano con i "piedi a papera" e ancheggiando: le loro gambe risentono a lungo della posizione obbligata tenuta nel corso della gravidanza all'interno dell'utero materno; inoltre camminano con il pannolino tra le gambe e sono costantemente alla ricerca di un equilibrio non perfettamente stabilizzato. **Ci vogliono molti mesi per iniziare a camminare "come un adulto".** Bisogna osservare un bambino come cammina e come tiene le gambe o i piedi quando non se ne accorge, altrimenti assumerà i comportamenti più strani e improbabili perché si sente osservato. Fate attenzione invece a eventuali atteggiamenti del bimbo:

- **gambe arcuate:** un piccolo spazio tra le ginocchia è normale fino a 2-3 anni. Se notate che la distanza non tende a correggersi spontaneamente entro tale età, segnalatelo al pediatra.
- **ginocchio valgo (gambe a X):** le ginocchia si toccano e i malleoli sono distanziati. Anche questa situazione rientra nelle normalità fino a 3-4 anni. Il suo persistere va segnalato al pediatra.
- **i piedi sono rivolti all'interno:** questa condizione di solito si corregge da sola entro gli 8-9 anni e il trattamento non è necessario.
- **i piedi sono rivolti all'esterno: anche in questo caso di solito si corregge spontaneamente** entro gli 8-9 anni.
- **piedi piatti:** sono anch'essi fisiologici nei primi 2-3 anni. Se l'arco plantare si forma normalmente, quando il bambino sta sulle punte dei piedi, non è necessario nessun trattamento. Se l'atteggiamento persiste o assume caratteristiche marcate segnalatelo al pediatra.
- **cammina sulle punte:** questo atteggiamento è da segnalare al pediatra.

Sono veramente pochi i casi che richiedono un intervento ortopedico correttivo contenitivo o chirurgico. In passato si è fatto eccessivo uso di scarpe ortopediche e di plantari, nella convinzione che fossero utili. La ricerca medico-scientifica ha messo in evidenza che tali presidi (a parte casi di reale patologia) non sono di alcuna efficacia e che il piede, una volta liberato dal tutore fino ad allora utilizzato, tende a tornare rapidamente nella scorretta posizione primitiva. Inoltre, si è privato quel piede di tutti gli stimoli naturali tendenti al suo raddrizzamento, determinati dal riflesso plantare che si ha poggiando direttamente il piede per terra.



Il girello è uno strumento di cui è vietata la vendita in alcuni paesi (Canada) per ragioni di sicurezza e prevenzione degli incidenti domestici. Inoltre è sconsigliato perché:

- è nemico della corretta postura di piedi e gambe;
- abitua il bambino a camminare sulle punte;
- ritarda l'acquisizione del senso di equilibrio.

**NO AL
GIRELLO**



Parlare

Finora, cari genitori, avete comunicato con il vostro bambino mediante sguardi, sorrisi, pianti, strilli, rimproveri, carezze, movimenti di braccia e gambe. Gli avete comunicato sicurezza anche con la tonalità della voce, con la presenza del vostro odore, la ritualità dei gesti, le cantilene, le ninne nanne... Finora lui ha ascoltato tutto ciò che voi genitori gli avete detto, a volte con attenzione, a volte distrattamente. E ha registrato tutto! Ormai comincia a ripetere qualche singola parola, poi due, tre assieme. Pian piano saranno frasi con cui lui esprimerà ciò che vuole e ciò che non vuole, magari facendo capricci e dicendovi "no!", spesso in maniera perentoria, ma quasi sempre senza un vero motivo, solo per vedere come reagite o che cosa può ottenere, per verificare se siete coerenti nei vostri comportamenti, per controllare se ha capito bene.

I primi nomi che imparerà (a parte la gara, tutta vostra, di scoprire se dice prima "mamma" o "papà"), saranno quelli delle cose che usa giornalmente, che hanno a che fare con la sua alimentazione, con il bagnetto, con il cambio della biancheria. Saprà indicarvi con le parole alcuni comportamenti che vuole da voi ("pappa", "acqua") e ripetere il nome di alcune parti del suo corpo. Poi passerà a "parlare" anche con gli altri, dapprima timidamente e quindi in maniera sempre più "sfacciata", soprattutto con coloro che gli "daranno corda" e manifesteranno interesse per ciò che vuole esprimere. Godetevi questi momenti: sono irripetibili!





Udito e linguaggio

È importante sapere che **lo sviluppo del linguaggio è strettamente correlato all'udito**: un bambino che non sente, non parlerà perché non avrà mai avuto la possibilità di ascoltare le parole. Oppure parlerà male, se il suo udito è imperfetto. È evidente che quanto prima si evidenzia un problema di udito, tanto prima si potranno prendere provvedimenti per superarlo.

L'udito del bambino può essere valutato alla nascita, poi nel corso dei bilanci di salute, tramite test e domande del pediatra, e anche da voi genitori.

Da alcuni anni, in molti centri nascita i neonati vengono sottoposti a un particolare esame, chiamato "otoemissioni", che valuta se il bambino sente. Talvolta, per problemi tecnici o momentanei legati al condotto uditivo del neonato, il risultato è falsamente positivo, cioè indica che il bambino non sente. In questi casi è routine la ripetizione dell'esame.

L'esame delle otoemissioni, però, non garantisce del tutto che quel bambino senta, perché esistono delle sordità a insorgenza tardiva. Per questo il pediatra nei primissimi mesi sottoporrà voi e il vostro bambino a questionari e test dedicati allo scopo di intercettare precocemente le varie forme di sordità.

Voi stessi potete indirettamente verificare se vostro figlio sente bene attraverso l'osservazione di alcuni suoi comportamenti. Nei primi mesi, quando sente un rumore improvviso, il bambino reagisce allargando le braccia, flettendo le coscia sull'addome e, subito dopo, mettendosi a piangere indicandoci indirettamente che ha percepito il rumore.

Successivamente potrete valutare se si gira quando inizia la pubblicità alla televisione, quando suona il campanello di casa, quando qualcuno lo chiama e se ascolta indifferentemente il telefono con entrambe le orecchie.

Nel caso vi accorgete che qualcosa non va, segnalatelo immediatamente al pediatra. Il medico sarà in grado di valutare il problema e, nel caso sia necessario, indirizzarvi allo specialista.



L'IMPORTANZA DI PARLARE CON IL BAMBINO E DI ASCOLTARLO



Leggere a voce alta e far ascoltare musica, fin dalle primissime epoche della vita, sono due strumenti molto importanti per lo sviluppo del vostro bambino. Leggete e sfogliate con loro libri adeguati all'età, con figure. Canticchiate canzoni, filastrocche, soprattutto con un po' di mimica.

È necessario parlare molto ai bambini, per esempio mentre si gioca, durante i lavori di casa, attirandone l'attenzione e ripetendo ad alta voce quello che si sta facendo e il nome delle cose che si toccano o si mostrano.

Dovete lasciare al bambino il tempo di esprimersi e parlare: se dice qualcosa in maniera non corretta, ripetetegliela nella maniera giusta, senza però costringerlo a ridirla. Si può, per esempio, attirare l'attenzione del bambino proponendogli di scegliere, ad esempio chiedendo e aspettando la sua risposta: "vuoi la mela o la pera?"

Non lasciate la televisione accesa come rumore di fondo o come possibilità di distrazione e di interesse. La televisione si dovrebbe guardare insieme ai bambini per un tempo il più possibile limitato, commentando sempre tutto quello che si vede.

Segnalate al pediatra le difficoltà di linguaggio di vostro figlio, intorno ai due anni e mezzo.

In casa si parlano due lingue

Il bilinguismo non è mai un problema. Ogni genitore dovrebbe parlare nella propria lingua di origine ed entrambi dovrebbero conversare tra loro nell'una o nell'altra lingua. I bambini si adattano bene a questa situazione, anche se in genere iniziano a parlare più tardi rispetto ai coetanei.

A un certo punto cominciano spontaneamente a utilizzare una delle due lingue, di solito quella che viene più usata in casa e che sentono usare anche fuori da parenti, amici e coetanei. Resta tuttavia in essi la capacità di comprendere ciò che si dice nell'altra lingua, quella che ancora non usano, ma che, quando si sentiranno pronti, useranno tranquillamente.

Vedere

"Quando comincia a vedere?" è una delle domande più frequenti che i genitori fanno al pediatra. La visione nitida non è sicuramente ancora presente nei primi giorni e nelle prime settimane di vita, ma il bambino è in grado di "vedere" la presenza di mamma e papà anche con tutti gli altri sensi e di tranquillizzarsi percependo di non essere solo. L'agganciamento dello sguardo del lattante con quello della mamma, frequente durante la poppata, è un guardarsi negli occhi così intenso, molto di più di quello tra due innamorati, che non si scorderà mai. Non lo scorderà la mamma, che vede il bambino nutrirsi e porre in lei tutte le sue speranze e non lo scorderà il bambino, nella cui mente resterà l'imprinting del viso materno.

Un viso così premuroso e sempre sorridente che infonde fiducia, chino su di lui a proteggerlo e a rassicurarlo quando ancora la vita è un enigma e le uniche preoccupazioni, legate all'istinto di sopravvivenza, sono mangiare, digerire, evacuare e dormire dopo nove mesi passati comodamente nel grembo materno.

Controlli della vista

Il bambino dovrebbe essere in grado di vedere fin dalla nascita, ma **la vista si sviluppa gradualmente nei primi 6-8 mesi di vita**. Sin dal primo-secondo mese è in grado di seguire un oggetto colorato spostato a 20 cm di distanza dagli occhi. Nei primi 6 mesi **transitori e fugaci** atteggiamenti di strabismo o di scoordinamento degli occhi possono non avere alcun significato patologico; se invece sono frequenti e durano a lungo, segnalatelo al pediatra. In occasione dei bilanci di salute il pediatra sottoporrà vostro figlio a una serie di test per verificare che il suo apparato visivo non abbia problemi.

Il **riflesso rosso** verrà ripetuto più volte nei primi mesi: consente di vedere il rosso della retina transilluminata attraverso la cornea e permette di dire che le sue "lenti" interne dell'occhio sono ben trasparenti.

Il **test di Lang**, o test della capacità stereoscopica della vista, da effettuarsi preferibilmente dopo l'anno, serve a controllare la sua capacità di vedere con entrambi gli occhi.

Per eseguirlo viene fatta guardare al bambino una particolare cartolina grigia con un'immagine ben visibile e altre meno visibili, ma che possono essere distinte dal bambino che vede





L'OCCHIO PIGRO

correttamente, che le indicherà con il dito.

Il **test delle E**, o altri simili, si utilizza dopo i 4 anni per valutare l'acuità visiva.

Questi controlli, effettuati in epoche successive, permettono di seguire l'evoluzione della capacità visiva del bambino e di intervenire prontamente qualora si evidenzino l'insorgere di qualche problema.

L'ambliopia è la patologia più frequente da escludere. Si dice comunemente che è dovuta al fatto che un occhio diventa "pigro" e smette di guardare.

In realtà l'occhio non guarda perché a un certo punto interviene un problema: ad esempio una cataratta, un'angolazione forzata dell'occhio che non permette la caduta del "fuoco" visivo nel punto giusto della retina o, più frequentemente, un difetto dell'acuità visiva come l'ipermetropia.

Per uno di questi motivi l'occhio interessato smette di guardare e, di conseguenza, il nervo ottico non utilizzato tende ad atrofizzarsi.

Più tempo di non funzionamento passerà maggiore sarà l'atrofia e minore la possibilità di recupero. Talvolta l'occhio che non viene più utilizzato tende ad assumere una posizione di strabismo. Quella dell'ambliopia è una situazione spesso molto subdola, difficile da smascherare, se non è evidenziata dallo strabismo.

*Oltre alla visita di controllo dal pediatra e, se ci sono dei dubbi, dall'oculista pediatra, **un metodo casalingo per verificare se ci sono problemi di ambliopia può essere quello di fare con vostro figlio, una volta l'anno dopo i 2/3 anni, il "gioco del corsaro". Entrambi vi mettete una benda su un occhio e girate per la casa e nel giardino.***

Dopo un po' cambiate l'occhio bendato.

Se il bambino si muove tranquillamente, non ha difficoltà e non rifiuta senza motivo il gioco, non ci sono problemi. Altrimenti può essere il caso di contattare il pediatra.



LO SVILUPPO DELLA MENTE

Lo sviluppo della struttura fisica, della massa muscolare e ossea, del peso e dell'altezza, va in perfetta sincronia con quello del cervello e permette di raggiungere nuovi tipi di competenze che coinvolgono non solo i cinque sensi, ma anche le capacità intellettive e relazionali. È come se il software (il corpo) e l'hardware (le capacità intellettive) fossero in grado di interagire, di sincronizzarsi e di potenziarsi, permettendo integrazioni ed elaborazioni sempre più complesse, compresa la possibilità di implementare e arricchire le funzionalità dell'hardware.

Per questo i bambini non sono uguali né per crescita in statura e in peso, né per sviluppo del linguaggio e della capacità di giocare con gli altri. Molto dipende dal loro patrimonio genetico (ad esempio da quanto sono alti i genitori, i nonni, gli zii), molto dall'ambiente che li circonda (ad esempio se stanno solo con adulti) e dagli stimoli a "crescere" cui sono esposti. Molto dipende da quanto accade nei primi 1000 giorni di vita (dal concepimento fino ai 24-36 mesi). Stimoli molto importanti possono derivare dal frequentare il nido o la scuola dell'infanzia, dall'avere fratelli o sorelle, dall'andare spesso al parco a giocare con gli altri bambini, dall'avere animali in casa, dall'ascoltare assieme ai genitori o ai nonni un libro letto ad alta voce, oppure brevi brani di musica.

Il gioco

Tutte le azioni che compie un bambino rappresentano un gioco. **Attraverso il gioco il bambino sviluppa le proprie capacità, esplora l'ambiente, impara a crescere.** Più i bambini giocano, sia da soli, ma ancor più in compagnia, più apprendono e, nello stesso tempo, si divertono. I bambini non giocano volentieri da soli, hanno bisogno dell'attenzione di qualcuno che giochi con loro; solo con gradualità diventano indipendenti anche nel gioco, ma bisogna lasciare loro tempo prima che siano davvero autonomi.

I piccoli per fortuna imparano da tutto ciò che li circonda e da tutto ciò che capita loro, per cui traggono anche dalle banalità





del quotidiano spunti di gioco e di crescita. Perciò, quando lavate le stoviglie mettete vostro figlio su una sedia vicino a voi e lasciategli lavare i coperchi; quando cucinate parlategli e fate in modo che veda ciò che fate. Quando non è impegnato a fare qualcosa, un bambino si annoia, insegnategli allora fin da subito a trarre piacere da ogni occupazione, anche da quelle apparentemente più normali. Peraltro è lui il primo, se gli viene concessa libertà di sperimentazione, a dimostrare una capacità impressionante di fare cose interessanti con oggetti molto quotidiani e comuni. **È necessario che il bambino capisca che ci sono tempi stabiliti per molte attività, soprattutto per quelle domestiche, allo stesso modo però quando siete insieme cercate di essere elastici in modo da evitare frustrazioni eccessive.**

Alcune abitudini possono cambiare per gestire in modo più soddisfacente la relazione con il proprio figlio e avere tempo per giocare insieme. L'importante è che la vita in casa sia ritmata da tempi regolari: il piccolo ha bisogno di abitudini. Però, quando il sole splende e vostro figlio scoppia di energia, nessuna regola stabilisce di lavare i piatti prima di andare al parco giochi. Tra i tanti fattori di sviluppo giocano un ruolo importante gli stimoli a cui è esposto un bambino. È infatti fondamentale che i genitori si impegnino per essere sempre un supporto attivo e propositivo nel percorso di crescita del proprio figlio. Cercate innanzitutto di capire cosa interessa di più al bambino e assecondate le sue inclinazioni. Ogni occasione può essere quella giusta per crescere, quindi, siate creativi e scovate anche nelle situazioni quotidiane l'opportunità di cose da guardare, pensare e fare. **Cercate di rendere interessante agli occhi di vostro figlio quello che state facendo**, questo vi consentirà di concludere efficacemente qualsiasi vostra attività. Coinvolgete il vostro bambino con spiegazioni, in modo da interessarlo, anche se si tratta di "banalità", per esempio cosa aggiungere alla lista della spesa o quali oggetti vanno in lavastoviglie. Cercate spazi e luoghi all'aperto dove il vostro bambino possa correre, saltare, arrampicarsi, specialmente se abitate in un appartamento senza ampi spazi o senza giardino. E infine ricordatevi che per dare energie a vostro figlio avete bisogno a vostra volta di fare il pieno ogni tanto, quindi prendetevi del tempo per crescere anche voi e quando avete impegni inderogabili fatevi aiutare da altre persone (nonni, baby sitter).



I giocattoli

Quando si acquistano dei giocattoli cercate di orientarvi verso giochi adatti all'età del bambino, che stimolino la sua curiosità, le sue capacità e che gli facciano acquisire nuove conoscenze. Evitate di seguire semplicemente la pubblicità o la moda, se al bambino non interessa.

I giocattoli adatti ai più piccoli sono costruiti in materiale morbido e lavabile, hanno forme semplici e arrotondate, sono colorati, grandi ma non troppo, per poter essere tenuti in mano. Il bambino più grande può divertirsi con giochi molto diversi, anche di dimensioni e struttura molteplice: è importante che il gioco sia comunque semplice, per stimolare maggiormente la sua fantasia.

Le armi giocattolo vanno limitate ma non devono essere proibite: non è dimostrato che favoriscano l'aggressività del bambino come spesso si crede. Il giocattolo deve essere sicuro, in regola con le norme di sicurezza: state quindi attenti anche alla qualità, controllando i giochi, specie quelli venduti sulle bancarelle o presi di seconda mano.

Ormai in molte città sono presenti centri come le ludoteche o agenzie private oppure legate a comuni, biblioteche che mettono a disposizione luoghi e persone per garantire ai bambini uno spazio ricreativo.

I gruppi di gioco sono in genere formati da uno o due conduttori, un numero limitato di bambini, in genere non più di 10, e dai genitori che vogliono o possono fermarsi e partecipare alle attività. Ogni gruppo può fare percorsi diversi: chi punta più al gioco libero di gruppo, chi a percorsi orientati, tipo psicomotricità, approccio alla musica, giochi di manipolazione, giochi di movimento.

Potete iniziare accompagnando il bambino per un paio di ore, una o due volte la settimana; poi potete anche lasciarlo da solo per qualche tempo, concordando il tutto con gli animatori. In questo modo inizierete ad abituarlo a stare lontano da voi.



SICUREZZA DEI GIOCATTOLI



Regole per una scelta sicura

- È buona norma comprare giocattoli con il marchio di conformità alle norme europee, indicata dal marchio CE, conforme agli standard di sicurezza.
- È obbligatorio il nome e l'indirizzo del fabbricante o dell'importatore, perché è un diritto poterlo contattare in caso di problemi.
- Tenete in considerazione la fascia di età indicata sulla confezione nella scelta del giocattolo, controllate se è riportata la dicitura "non adatto a bambini al di sotto di 36 mesi": questa indicazione avverte che il giocattolo è inadatto per bambini al di sotto dei 3 anni, essendo costituito da piccole parti.
- Assicuratevi che il giocattolo non abbia bordi taglienti che potrebbero ferire il bambino o piccole parti che, se messe in bocca, potrebbero soffocarlo.
- L'Istituto Italiano Marchio di Qualità garantisce che i giocattoli elettrici siano sottoposti a un controllo interno durante le diverse fasi della produzione.
- Il controllo è esteso anche alle attrezzature per parchi gioco, ai mobili di arredamento, agli oggetti di puericultura.
- Il sito **www.icqglobal.com/giocattoli-sicuri** è un punto di riferimento per i genitori che vogliono saperne di più sulla sicurezza dei giochi e dei prodotti per l'infanzia.



Televisione

L'uso della televisione e di altri strumenti informatici non dovrebbe essere permesso a bambini di età inferiore ai due anni; infatti, società scientifiche nazionali e internazionali hanno stabilito che, durante i primi anni di vita, la televisione può limitare lo sviluppo verbale e le capacità relazionali del bambino. Inoltre, non è stato dimostrato che anche i programmi pubblicizzati come educativi per bambini siano in effetti capaci di aumentare le capacità mentali e in particolare di migliorare il linguaggio dei bambini di età inferiore ai due anni. D'altra parte tale risultato era perlomeno ipotizzabile visto che i bambini imparano tanto meglio quanto più la relazione è interattiva e non passiva come accade nel rapporto con la TV o con tutti i nuovi strumenti come cellulari, tablet e così via.



Solo dopo i due anni i bambini possono imparare qualcosa dalla TV o dall'uso giudizioso degli altri strumenti, perché per imparare devono poter capire il contenuto del programma e devono essere attenti. Infatti i bambini che guardano programmi educativi e, ovviamente, non cartoni violenti o spot pubblicitari, hanno migliori capacità di linguaggio, relazioni sociali e si adeguano più facilmente all'ambiente scolastico. Vanno però mantenuti i limiti orari perché l'apprendimento non migliora quanto più si usano TV e cellulari o tablet.

A partire dai 3-4 anni la TV può contribuire allo sviluppo della personalità del bambino, aiutandolo ad ampliare il suo bagaglio culturale e le proprietà di linguaggio e contribuendo a formare il suo vocabolario. Rappresenta, inoltre, un'interfaccia con il mondo, purché i programmi siano scelti attentamente dai genitori: realtà e culture lontane con cui probabilmente non verrà a contatto se non in futuro, gli sembreranno vicine e familiari. Per questi motivi la TV deve essere considerata come una fonte di stimoli e un mezzo di apprendimento. Ovviamente il vostro contributo e il modo in cui gliela proporrete saranno fondamentali nel corso del suo sviluppo affinché non diventi una baby-sitter passiva e ipnotizzante, capace di inibire ogni stimolo creativo e sottrarre spazio ad altre attività.

Non essere "dipendenti" dalla televisione è facile e difficile allo stesso tempo perché il piccolo schermo ha la capacità di "stregare" e catturare l'attenzione di grandi e piccini, anche con messaggi subliminali.

Cellulari, smartphone e tablet

Cellulari, smartphone e tablet sono entrati a far parte delle nostre vite in modo massivo. Essere genitori nel tempo degli smartphone è ancora più impegnativo. Sono sempre di più i bambini e i ragazzi che, anche per esigenze organizzative e di vita familiare, ne possiedono uno. Tuttavia da genitori **bisogna riconoscere che non rappresentano soltanto un mezzo di comunicazione, ma un nuovo mondo da gestire con cura**. Di sicuro sapere di poter comunicare in ogni momento con i propri figli, sapere dove sono o se hanno bisogno di qualcosa, può



MI LEGGI UNA STORIA?



essere rassicurante, dall'altro canto l'enorme potere che si cela dietro questi dispositivi può far paura. Da genitori vi sarete resi conto che i bimbi sanno perfettamente come far funzionare un tablet per trovare contenuti di loro gradimento. La loro capacità di apprendere e memorizzare i vostri gesti è sbalorditiva. Esattamente come si fa con la televisione o con altri giochi, anche in questo caso sono necessarie alcune regole da seguire per evitarne un uso improprio o eccessivo.

Il libro è un gioco per il bambino. Un gioco che gli insegna a osservare, a leggere, a fantasticare.

Un libro all'inizio può essere un oggetto colorato da portare alla bocca, negli anni diventa un elemento cruciale nell'apprendimento della lettura.

Raccontare storie ai bambini è fondamentale per la loro crescita: già dai primi mesi i lattanti sono capaci di ascoltare e la lettura precoce contribuisce a sviluppare le loro abilità cognitive. Le favole della buonanotte arricchiscono la sfera emotiva e relazionale del bambino, che si immedesima nei personaggi e nelle trame delle storie. Potete comperare libri a vostro figlio facendovi consigliare dai librai, ma potete anche farveli prestare o leggerli nelle biblioteche; in molte città italiane, come del resto in tutto il mondo, sono nati movimenti che incentivano la lettura ai bambini piccoli il che fa parte di progetti specifici (per esempio "Nati per leggere" e "Leggere per crescere") che coinvolgono associazioni di biblioteche e di pediatri.

Leggere ad alta voce

La lettura di una fiaba ad alta voce è uno dei regali più belli che mamma e papà possano offrire ai propri figli ed è un'ottima abitudine per grandi e piccini. Infatti, la lettura ad alta voce crea disposizione all'ascolto e favorisce il legame affettivo. Leggere stimola la curiosità del piccolo e, incoraggiandolo a seguire il racconto, sviluppa la sua capacità di attenzione. Dedicate a questa attività dei momenti particolari della giornata, come quello della buona notte, rendetela preziosa agli occhi di vostro figlio che la interiorizzerà come un'occupazione speciale che dà piacere.

Ogni età ha i propri libri

A ogni età ci sono storie e racconti su misura rispetto alla fase di crescita che sta vivendo il piccolo.

A 5-7 mesi

È attratto da foto e da figure del libro che cerca di "mangiare".

Ama la routine (sempre la stessa storia prima della nanna).

Il bambino è attratto da cartonati che contengono ninne-nanne o filastrocche, da libri da portare alla bocca per trarne sensazioni olfattive, visive e talvolta gustative.

A 9-10 mesi

I libri a questa età devono essere resistenti, atossici, con colori vivaci, rappresentare oggetti familiari e immagini di bambini.

A 12 mesi

Se aiutato, il bambino tiene in mano il libro e gira le pagine. I libri devono essere robusti, maneggevoli; le figure riguardano azioni familiari (mangiare, dormire, giocare) e piccoli animali conosciuti dal bambino; i testi preferiti sono le filastrocche. Il contatto fisico con l'adulto è fondamentale.

A 15 mesi

Al bambino piacciono libri con brevi e facili frasi, che impara e tende poi nel tempo ad anticipare.

A 18 mesi

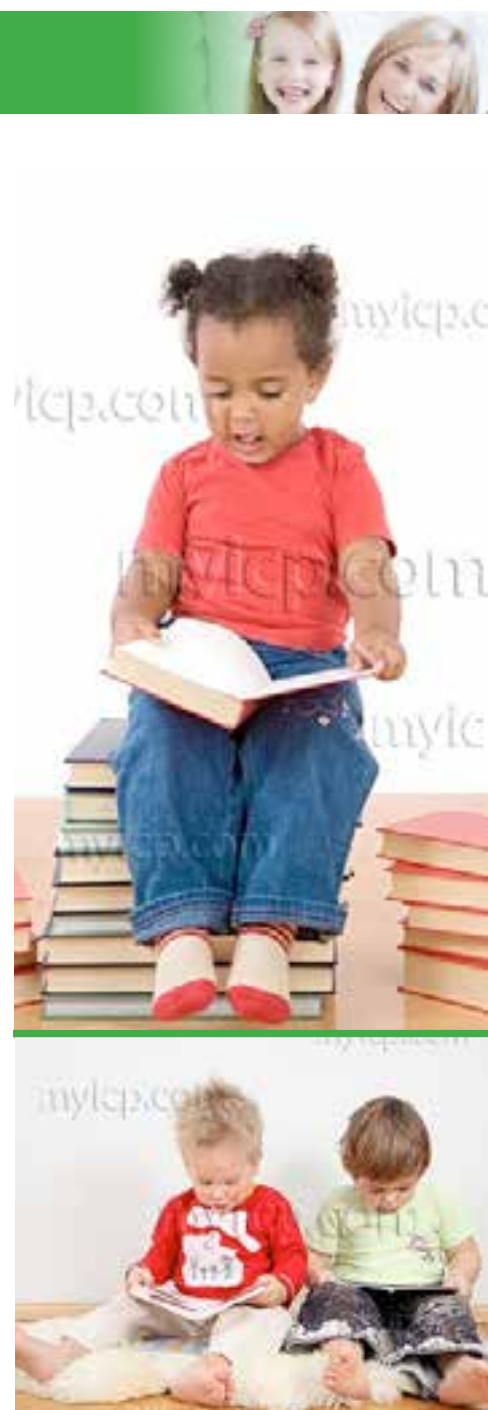
Al bambino piacciono libri che parlano di animali, di bambini, delle cose quotidiane, con linguaggio breve e semplice, ama la routine (sempre la stessa storia prima della nanna).

A 24 mesi

Al bambino piacciono le storie che lo fanno identificare nei personaggi, che fanno ridere. Porta i libri in giro e "legge" alle bambole.

A 30 e più mesi

Ai bambini piacciono storie di bambini della stessa età, ma anche libri fantastici, avventurosi: i testi devono essere semplici per favorire la memorizzazione e la "lettura" autonoma, in modo che il piccolo possa concludere la frase iniziata dall'adulto. Le fiabe tradizionali e quelle dei perché aiutano a proiettare all'esterno le paure e le emozioni. Quando è più piccolo il bambino ama farsi ripetere la stessa storia e ama il libro da farsi leggere. Nei mesi successivi il bambino acquista autonomia nella scelta dei libri, ma è sempre contento se qualcuno gli legge ad alta voce un libro.



CRESCERE: UN'AVVENTURA DA CONDIVIDERE



Il movimento fa crescere in forma

Tutti i cuccioli devono muoversi e i loro genitori organizzano passeggiate più o meno lunghe a seconda dell'età, insegnano forme di "lotta" o di "caccia", a seconda dell'istinto e del loro futuro.

Anche il cucciolo dell'uomo deve essere attivo e muoversi in maniera adeguata. I nemici del movimento sono l'impossibilità di scendere a giocare in strada o in cortile per i noti pericoli moderni presenti in questi luoghi, la TV, i videogiochi e tutto ciò che può togliere spazio e tempo all'attività fisica, ivi compresa l'indisponibilità dei genitori per motivi di disinteresse, di pigrizia o di lavoro.

Camminare e correre assieme, condividere un percorso in bicicletta con qualche finta "volata", giocare a palla su un prato aiuta la loro crescita, fisica e psicologica, rinforza il legame figli-genitori e farà bene anche a voi, che sarete costretti a muovervi di più e a tornare un po' bambini.

Non si deve, sotto i sei anni, praticare nessuno sport in maniera agonistica, ma si deve soprattutto abituare i bambini a usare i propri muscoli, a stancarsi anche un po', ad acquisire automatismi, a essere tonici e pronti.

Fin dai primi mesi di vita si può andare in piscina, e già questo è un buon modo di muoversi. Successivamente sono le passeggiate, le corse, i percorsi attrezzati e i giochi nei parchi, la bicicletta e la palla (che così poco piace alle mamme e tanto ai maschietti!) ad attirare l'attenzione di vostro figlio, che troverà in essi una potente motivazione a correre, a pedalare, ad arrampicarsi, a calciare. A usare cioè braccia e gambe per divertirsi. E anche per socializzare.

L'importanza dello sport

Il bambino, se ben indirizzato, saprà alternare attività che farà da solo ad attività che svilupperà con altri bambini: in questo caso saranno inevitabili confronti, scontri, spinte e pianti, che andranno sempre consolati ma non eccessivamente enfatizzati. Lo sport, fin dai primi anni, anche se non è ancora praticato



come una vera “disciplina”, è però un’ottima palestra per imparare ad affrontare le difficoltà, sia fisiche sia psichiche, e offre l’opportunità di importanti esperienze di vita. **Non pretendete però mai troppo da vostro figlio, non stimolate eccessivamente l’agonismo, non chiedetegli di arrivare primo, di fare più di quello che è in grado di fare, non esaltatelo, non fategli credere di essere un campione, né fatevi sentire ansiosi che lo diventi.**

Se vi comporterete in questo modo sentirà su di sé una responsabilità eccessiva, percepirà le vostre aspettative come una valutazione delle sue capacità e, se non riuscirà a soddisfarle, rimarrà frustrato e deluso. Soprattutto non spingetelo a raggiungere quei successi che voi avreste voluto raggiungere.

L’attività fisica e lo sport per lui, prima della scuola dell’obbligo, devono essere esclusivamente l’occasione per la crescita sana e armonica del suo corpo e per socializzare con i coetanei, per temprarsi ma non per stressarsi. Avrà tempo, in seguito, di scegliere lo sport che gli piace, di praticarlo e di allenarsi correttamente e gradualmente sotto la guida di un esperto allenatore.

L'importanza della socialità

Un'esperienza significativa per lo sviluppo del bambino è la capacità di stare con gli altri e di instaurare amicizie.

Svolgere questa attività richiede molto impegno, ma il potenziale di crescita insito in essa la rende un'esigenza insostituibile e imprescindibile. Infatti, frequentare il nido o la scuola d'infanzia, andare spesso al parco a giocare con gli altri bambini, condividere e interagire con i coetanei sono stimoli vitali per il bambino. Prima impara ad andare d'accordo con gli altri, meglio vive la sua entrata in società e con maggiore facilità si inserisce a scuola e si sa, un bambino felice impara meglio di uno ansioso e impaurito. Non è mai troppo presto per incoraggiare vostro figlio a giocare con altri bambini, specialmente se il vostro è figlio unico.

Bambini piccoli e meno piccoli amano la compagnia dei coetanei, anche se inizialmente preferiscono giocare da soli, seppur all'interno di un gruppo. **Le occasioni per giocare in gruppo, se non sono disponibili all'interno del nucleo familiare, possono facilmente essere trovate all'esterno.** C'è l'asilo nido per i bambini sotto i 3 anni, c'è la scuola d'infanzia per quelli dai 3 ai 5 anni, ma ci sono anche micronidi, ludoteche, spazi giochi privati o convenzionati con istituzioni locali e poi ci sono i parchi.

Le occasioni di incontro sono momenti che possono diventare piacevoli anche per i genitori, per scambiarsi esperienze ed evitare la solitudine tra le mura domestiche. L'età giusta per iniziare giochi collettivi e per socializzare varia da bambino a bam-

bino: in linea di massima va dai 18 mesi ai 3 anni. Le prime volte il bambino per sentirsi sicuro ha bisogno di avere vicino un genitore o almeno un adulto fidato, con il trascorrere del tempo e il consolidamento della propria sicurezza (di solito verso i 3 anni), vostro figlio è pronto a trascorrere del tempo con gli altri senza avere intorno adulti a cui chiedere sostegno.

Tutti a scuola

Frequentare la scuola d'infanzia è un'esperienza positiva perché aiuta il bambino a socializzare, a imparare regole di





comportamento, a confrontarsi e fare amicizie con coetanei, a sviluppare le proprie capacità psicomotorie, a divertirsi e a giocare. Favorisce lo sviluppo dell'indipendenza: il piccolo deve abituarsi a passare buona parte della giornata con persone che non conosce, deve adattarsi a situazioni nuove, deve imparare a seguire le insegnanti che lo faranno giocare con gli altri bambini e lo inizieranno all'esperienza del gioco in gruppo. I giochi saranno comunque occasione di crescita intellettuale e motoria notevole, oltre che di partecipazione attiva, strutturata nel gruppo della classe di appartenenza.

Crescere insieme

È sempre molto importante commentare con i propri figli ciò che si fa assieme: quando si legge un libro, ovviamente adeguato all'età, bisogna soffermarsi a commentare le figure, anche inventando "favole" su di esse e invitando i bambini a fare altrettanto. Lo stesso vale per i programmi televisivi o per i DVD, che devono essere visti a piccole dosi e devono essere ben scelti: **un bambino non dovrebbe mai stare seduto davanti a uno schermo da solo.**

È importante anche fargli ascoltare musica. Per musica non si intende solo musica classica, ma qualsiasi tipo di musica, perché "fare musica" significa riprodurre suoni (anche cantando) che abbiano un equilibrio tra loro. Per questo è molto utile ripetere ritornelli e cantilene di quando si era piccoli. Se un bambino ascolta musica frequentemente è in grado di "interiorizzarla", così come ascoltando gli altri parlare impara a esprimersi attraverso la parola, perché capisce che è il modo più facile per comunicare. Ovviamente se negli anni successivi non andrà a "scuola" di musica non sarà in grado di strutturare il suo "sapere musicale" così come se non andrà alle elementari e alle medie non sarà in grado di strutturare il suo "sapere verbale" in sapere scritto. Tutto questo implica la necessità di dedicare la maggior quantità possibile di tempo a disposizione a vostro figlio: sarà un ottimo investimento per il suo futuro.



LO SVILUPPO DELL'AUTONOMIA



Molto spesso ciò che i figli apprendono corrisponde alle aspettative dei genitori, ma **per alcune conquiste particolarmente impegnative, come usare il vasino, addormentarsi e dormire serenamente, i bambini hanno bisogno di più tempo e di maggior dedizione.**

Sono progressi importanti che a poco a poco aiutano il piccolo a sentirsi più sicuro di sé e a sviluppare una propria autonomia. Il vostro supporto è un contributo fondamentale per attivare questi percorsi di crescita ed è importante che riusciate a seguirli con entusiasmo senza forzare le tappe perché questo spesso conduce all'insuccesso. Quest'ultimo è foriero di delusioni per voi e il bimbo che, oltre allo stress di sentirsi obbligato a confrontarsi con situazioni che non è ancora in grado di sopportare, vivrebbe anche la sensazione del fallimento.

Non abbiate fretta, prendetevi tutto il tempo necessario e concedetelo a vostro figlio. Il cammino che conduce all'autonomia è lungo e impegnativo, ma affrontarlo insieme lo renderà certamente più agile e coinvolgente.

Dolce dormire



Sapersi addormentare da soli e riuscire a dormire tutta la notte è un passo importante per il bambino nel percorso verso l'indipendenza. In alcune famiglie i bambini vanno a letto semplicemente quando ne sentono la necessità oppure quando vanno i loro genitori. **Il 20-30% dei bambini sperimenta un problema importante legato al sonno, il 70% dei bambini presenta problemi legati al sonno almeno 1 volta a settimana.**

Quindi se anche il vostro bambino ha o avrà un problema legato al sonno, sappiate che è una cosa frequente. Tuttavia, mentre solo pochi bambini hanno problemi seri e clinicamente rilevanti legati al sonno (ad esempio apnee notturne) che necessitano di attenzione medica, la maggior parte presenta problemi "comportamentali" legati al sonno quali difficoltà nell'addormentamento, nel mantenere il sonno o un risveglio troppo presto al mattino.

Questo aspetto del vostro bambino è importante perché la restrizione anche di una sola ora di sonno per 4 notti consecutive influisce negativamente sugli aspetti emotivi, comportamentali



e cognitivi. Per tali motivi è necessario che entrambi i genitori scelgano assieme e siano d'accordo sulle modalità della "buona notte" del loro bambino.

Si può ovviare ad alcuni disturbi del sonno prima che si presentino stabilendo per tempo una semplice e serena routine.

Per esempio: fategli il bagno, mettetegli il pigiama, dategli il latte da bere oppure la cena, lavategli i denti, leggetegli una favola o cantategli una canzoncina e, infine, coccole e bacio della buona notte.

È importante che manteniate le stesse abitudini, anche per i bambini più grandi, evitando che si eccitino prima dell'ora di andare a letto. Mettete il vostro bambino a letto sveglio anziché addormentarlo tra le braccia cullandolo, altrimenti non imparerà ad addormentarsi da solo nel lettino o nella culla e vorrà essere cullato e rassicurato ogni qualvolta si sveglierà. Tenete a portata di mano oggetti che siano rassicuranti per vostro figlio, come ad esempio il succhietto, un pupazzo, una copertina e dateglieli, se necessario. Potete anche lasciare accesa una debole luce da notte.

I ritmi del sonno

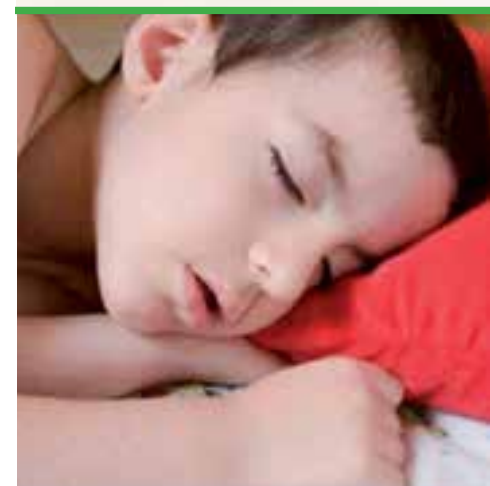
Come per gli adulti il ritmo sonno-veglia di neonati e bambini varia. Fin dalla nascita alcuni soggetti necessitano di più ore di sonno rispetto ad altri. Si segnala a scopo indicativo una media di ore di sonno di cui il bambino ha bisogno, nell'arco delle 24 ore, pisolini inclusi ([vedi anche al capitolo 1 nei consigli pratici](#)).

Dalla nascita a tre mesi: un neonato può dormire 16-17 ore su 24, oppure solamente 8. Il suo sonno dipende anche dal numero di pasti che fa, specie nelle ore notturne. Altre variabili possono disturbare il sonno del bambino come, ad esempio, il troppo caldo o il troppo freddo.

Da tre a sei mesi: il bambino, crescendo, ha bisogno di essere nutrito meno frequentemente di notte e, di conseguenza, i periodi di riposo si allungano. Alcuni bambini dormiranno per circa otto o più ore per notte.

Da sei a dodici mesi: a questa età, in genere, i pasti notturni non sono più necessari e alcuni bambini potrebbero dormire anche fino a 12 ore consecutive.

Da 1 a 2 anni: a questa età i bambini hanno bisogno di dormire da 11 a 14 ore, con un paio di pisolini durante la giornata.



IL BAMBINO CHE NON VUOLE ANDARE A LETTO

Dai 3 ai 5 anni: è probabile che dormano dalle 10 alle 13 ore, alcuni potrebbero avere bisogno di un pisolino durante la giornata.

Dai 6 anni in su dormiranno dalle 9 alle 11 ore di sonno consecutive.

Sarebbe consigliabile per tutti i bambini andare a letto attorno alle 21, e mantenere una sorta di "rituale" prima di addormentarsi con orari in cui ci si mette il pigiama, si va a letto e ci si risveglia, che siano il più regolari possibili, permettendo variazioni al massimo di 30-60 minuti.

I bambini da 1 a 5 anni presentano frequentemente difficoltà nell'addormentarsi e risvegli notturni, problemi che possono rivelarsi persistenti, sebbene ciò che è problematico per una famiglia può non esserlo per un'altra.

Se soffrite per non aver dormito a sufficienza, perché il bambino non vuole andare a letto o perché si sveglia durante la notte, potrebbero esservi utili alcuni suggerimenti. Le ricerche sull'argomento dimostrano che, nel trattamento dei disturbi del sonno, può essere più efficace cambiare alcune abitudini che usare medicinali.

Quando il bambino rifiuta di andare a letto è importante stabilire delle regole di comportamento a cui attenersi senza cedere.

- *Decidete a che ora vostro figlio deve andare a letto, ricordatevi che sarebbe meglio attorno alle 21.*
- *Poco prima dell'ora in cui vostro figlio si addormenta iniziate una routine di 20-30 minuti di tranquilla preparazione al sonno, riducendola progressivamente fino a raggiungere l'orario stabilito per andare a letto.*
- *Se avete abituato il bambino ad andare a letto a un'ora molto tarda, riducetela gradatamente di 15-30 minuti ogni sera finché avrete raggiunto l'ora stabilita.*
- *Mettete il bambino a letto e datevi dei limiti sulla quantità di tempo che passerete con lui. Per esempio leggetegli solo una storia, cantategli una ninna-nanna, rimboccategli le coperte e augurategli la buona notte.*
- *La cameretta deve essere confortevole. Non dovrebbe essere utilizzata durante il giorno per attività che lo eccitino e dovrebbe essere libera da oggetti che lo tengano attivo e che*





lo distraggano dal sonno, dovrebbe avere una luce soffusa, avere una temperatura tiepida e tranquilla.

- Per i bambini più grandi, nella cameretta del vostro bambino non dovrà mai essere presente la televisione e il bambino non dovrebbe utilizzare dispositivi elettronici (tablet, cellulari o televisione) prima di andare a letto per il loro effetto stimolante.*
- Evitate il più possibile di portarlo a letto con voi: il vostro bambino deve imparare a dormire nel proprio letto senza la presenza di voi genitori, così facendo non sarà dipendente dalla vostra presenza per iniziare a dormire o la sera o per riprendere il sonno dopo un risveglio notturno.*
- Assicuratevi che abbia, se lo usa, il succhietto, il suo pupazzo preferito o la copertina prima di sistemarlo nel letto.*
- Aspettate prima di precipitarvi da un bambino che piange. Risistemate e rassicurate ma non prendetelo in braccio e non portatelo in giro per la casa.*
- Rimettete a letto il bambino che si alza.*
- Lasciategli, se necessario, una soffusa luce da notte.*
- Non controllate continuamente se il bambino dorme.*
- Siate preparati a ripetere questa routine per parecchie notti. È molto importante essere risoluti e non capitolare.*



Il bambino che si sveglia di notte

Dopo i sei mesi di età è ragionevole aspettarsi che vostro figlio dorma la maggior parte della notte: ciononostante **circa la metà dei bambini al di sotto dei cinque anni si sveglia ancora di notte**. Alcuni si riaddormentano da soli, altri piangono e chiedono compagnia. Quando il bambino si sveglia cercate di capire il motivo del risveglio e agite di conseguenza.

- Se sembra avere paura del buio, lasciate accesa una luce da notte.
- Se si sveglia per paura o brutti sogni, rassicurate e fategli sentire la vostra presenza, e quindi aiutatelo a riaddormentarsi.
- Ha troppo caldo o freddo? Regolate i caloriferi, rinfrescate l'aria, dategli da bere.

Incubi e terrori notturni

Gli incubi sono frequenti nella vita di un bambino. **L'età in cui sono più frequenti è quella tra i 18 mesi e i 3 anni.** Di solito gli incubi non sono segnale di malattia, le cause sono perlopiù legate a fatti accaduti durante il giorno o a un programma televisivo o a una favola che hanno agitato il bambino, risvegliando in lui ansie o paure. Passato l'incubo vostro figlio avrà bisogno di essere confortato e rassicurato. Nel caso in cui gli incubi si susseguano spesso senza che riusciate a capirne la ragione, parlatene al pediatra.

I terrori notturni possono iniziare prima dell'anno di età, ma sono più frequenti in bambini di 5-7 anni, per poi scomparire in adolescenza, e interessano il 3% dei bambini. Di solito si manifestano nella fase del sonno più profonda, non sono patologici, non danno conseguenze.

Tutto inizia, generalmente, con un grido o col dimenarsi del bambino ancora addormentato che potrà mettersi a sedere sul letto, parlare e sembrare terrorizzato pur continuando a dormire, talvolta potrà alzarsi dal letto e camminare; per questo dovrete fare attenzione che non si faccia male.

Voi non svegliatelo: può essere più traumatico per lui svegliarsi all'improvviso circondato da adulti che lo guardano preoccupati; potete provare a parlargli con tono di voce rassicurante, senza risvegliarlo. Se notate che l'evento si ripete con regolarità ogni notte alla stessa ora, cercate di evitarlo svegliando dolcemente il bambino 15 minuti prima dell'orario a rischio e tenetelo sveglio per alcuni minuti prima di farlo riaddormentare, **anche se non tutti gli esperti sono d'accordo su questi "risvegli terapeutici"**. Il mattino successivo non ricorderà nulla. Questi episodi sono generalmente privi di conseguenze e dovrebbero cessare nel tempo.

Abbiamo bisogno di dormire!

La maggior parte dei problemi legati al sonno si risolve usando semplici accorgimenti. **Tenete conto però che avrete bisogno di molta pazienza, costanza e impegno, se i problemi sussistono già da un po' di tempo.**

È importante che come genitori siate concordi e sempre coerenti sulla strategia da adottare. Se il bambino, nonostante i vostri sforzi, continua ad avere problemi parlatene al pediatra, che



potrà suggerirvi altre soluzioni oppure consigliarvi una consulenza presso i Servizi di Neuropsichiatria Infantile esperti nella cura dei disturbi del sonno.

Mi scappa la pipì

Per il bambino controllare pipì e cacca è quasi sempre il risultato di un lungo tirocinio dovuto alla maturazione del sistema nervoso e alla qualità del rapporto tra lui e la mamma.

A quindici mesi il bimbo sarebbe già pronto per imparare il controllo degli sfinteri, in molti casi ha però bisogno ancora di molti mesi per riuscirci.

Anche in questo ambito, come in altri, bisogna evitare ogni forma di costrizione, che spesso produce l'effetto opposto.

Alla maturazione neuro-muscolare deve accompagnarsi quella intellettuale, che gli dà la possibilità di capire e di esprimersi. Il piccolo comincia a essere cosciente dei suoi organi, può controllarsi e prova un certo piacere a urinare e a evacuare anche perché allo stesso tempo il contatto con il pannolino bagnato lo disturba. La maturazione affettiva compie l'opera: il bambino sa che se non si sporca fa piacere alla mamma. La prima tappa è dunque quella di provare, in genere intorno ai 18-24 mesi, mettendo il bambino sul vasino, per vedere se riesce a fare pipì o cacca senza però un'eccessiva pressione o imposizione. Se il piccolo sta seduto volentieri sul vasino, allora si può stare a vedere se succede qualcosa.

È importante non sentire questa fase come un "problema", ma al contrario viverla (e farla vivere) come una divertente esperienza, in cui la gioia di condividere l'ennesimo progresso sia incomparabilmente superiore allo stress e alla paura delle novità. Se però il piccolo mostra difficoltà o rifiuto, non preoccupatevi: non è ancora pronto al cambiamento!

Il controllo di giorno

I bambini arrivano al controllo della vescica e dell'intestino quando sono fisicamente pronti e hanno il desiderio di sentirsi asciutti e puliti. I tempi variano da bambino a bambino, quindi è inutile fare paragoni con gli altri.



La maggioranza dei bambini riesce a controllare l'evacuazione prima della minzione.

A due anni di età un bambino su due rimane asciutto durante la giornata.

A tre anni di età nove bambini su dieci rimangono asciutti durante la giornata, ma ogni tanto potrà accadere che si bagnino specialmente se sono eccitati, turbati o molto concentrati.

Il controllo di notte

Ci vuole più tempo per riuscire a controllare la pipì di notte. Il vasino è una conquista che avviene per tappe.

Di solito si raggiunge l'indipendenza dal pannolino notturno tra i 3 e i 5 anni, seppure le ricerche sull'argomento stimano che un bambino su quattro di tre anni (e uno su sei di cinque anni) bagni ancora il letto.

Se questo è il caso di vostro figlio, adottate un comportamento di sostegno per aiutarlo a superare questa fase.

- Cercate di non arrabbiarvi o irritarvi con il bambino.
- Proteggete il materasso usando una buona copertura di tela cerata.
- Verificate se il bambino ha paura ad alzarsi di notte, potrebbe essere d'aiuto una luce da notte.
- Non è necessario ridurre l'assunzione di liquidi durante il giorno, anzi, sarebbe bene per il bambino bere intorno ai sei/sette bicchieri di acqua durante la giornata, e non alla sera, in modo che la vescica si adatti a contenere grandi quantità. Evitate comunque di dare bevande gassate e bibite contenenti caffeina come le cole, il tè e la cioccolata prima di andare a letto perché potrebbero stimolare un'eccessiva produzione renale di liquidi. Sarebbe anche utile evitare il "contentino" serale di latte, per non sovraccaricare inutilmente la vescica in un momento non idoneo, e pasti serali eccessivamente ricchi di latticini o di cibi salati che possono richiamare ulteriormente liquidi dai reni.
- Anche la stitichezza può irritare la vescica durante la notte.

In età scolare, verso i 6-7 anni, la maggior parte dei bambini smette spontaneamente di bagnare il letto. Se invece vostro figlio fa ancora la pipì addosso e siete preoccupati, parlatene al vostro pediatra. Potrebbe essere necessario ricorrere ad approfondimenti diagnostici e conseguente terapia, sia per aiutare il





bambino, sia per prevenire una condizione di iperattività della vescica, situazione quest'ultima frequentissima nell'adulto, ma prevenibile già in fase pre-adolescenziale.

Quando cominciare

È bene ricordare che non si può e non si deve forzare il bambino all'uso del vasino. Con il tempo sarà lui stesso a volerlo fare. Anche lui, esattamente come voi, non vorrà andare a scuola indossando il pannolone.

*Nel frattempo, la miglior cosa da fare è quella di incoraggiarlo a comportarsi secondo le vostre aspettative. **Molti pensano che sia giusto avviare il bambino all'uso del vasino intorno ai 18/24 mesi, ma non c'è nessun tempo preciso che ne garantisca il successo.***

È comunque forse più semplice iniziare durante l'estate quando è facile eseguire più cambi di biancheria e quando l'abbigliamento è ridotto all'essenziale. Cercate di capire quando vostro figlio è pronto. Molti bambini, nello sviluppare il controllo della vescica, attraversano tre fasi.

- *Diventano consapevoli di avere il pannolone bagnato o sporco.*
- *Si rendono conto di fare pipì e potrebbero informarvi mentre la stanno facendo.*
- *Sentono il bisogno di fare pipì e potrebbero dirvelo in anticipo.*

Se vostro figlio si trova già alla terza fase quando iniziate il training vi renderete probabilmente conto che l'abitudine all'uso del vasino sarà più veloce. Se inizierete prima, aspettatevi molti incidenti di percorso.

IL VASINO



Io mi vesto da solo

Sapersi vestire da soli aiuta a sviluppare sia le abilità motorie fini, come abbottonare un bottone, sia quelle più grossolane (stare in equilibrio mentre ci si infila i pantaloni) sia le abilità cognitive (che cosa mi devo mettere prima? Cosa mi metto se piove?); infine, aiuta a imparare i nomi dei vestiti, delle parti del corpo e i colori.



Spesso già i bambini molto piccoli iniziano a essere consapevoli di ciò che indossano e provano a togliere e rimettere alcuni indumenti da soli (ad esempio calzini, cappelli e scarpe). Già qui potete iniziare a insegnare loro il nome del vestito tolto e la parte del corpo in cui va messa. Quando il vostro bambino sarà più grande potrete iniziare partendo da semplici passi:

- **insegnategli il nome dei vestiti** che gli state mettendo;
- **usate vestiti comodi** in modo che possa provare mano a mano anche lui a maneggiarli (tutine, chiusure con il velcro, bottoni grandi);
- **suddividete questa complicata azione in piccoli passi**: si inizia dalla biancheria intima per poi passare alla maglia, ai pantaloni, ai calzini e le scarpe per ultime;
- mano a mano che diventerà autonomo **dategli del tempo** per completare l'operazione: se ha bisogno di 20 minuti, non pretendete che lo faccia in 10 minuti;
- **scegliete assieme i vestiti** da mettere tra due possibili opzioni: questo lo aiuterà a capire che cosa si deve indossare per andare a scuola, a fare una passeggiata, quando fa caldo, freddo o quando piove;
- **facilitatelo**: all'inizio sarà più facile vestirsi stando seduto a terra piuttosto che su una sedia o sul letto, mettetelo in un posto che sia accessibile anche dal vostro bambino per potersi vestire da solo, fategli indossare vestiti che abbiano chiaramente una parte anteriore e una posteriore (ad esempio con un disegno nella parte anteriore della maglia), insegnategli prima a togliersi i vestiti e poi a metterseli, sarà più facile!



Il bicchiere e il cucchiaino

Per i bambini imparare a mangiare e a bere da soli rappresenta una conquista non facile, resa possibile solo dalla sperimentazione quotidiana e dall'acquisizione di specifiche capacità motorie. È un percorso educativo lungo e graduale, che richiede pazienza e supporto da parte dei genitori. Con l'alimentazione complementare, il bambino entra in contatto con nuovi sapori, ma anche con nuove consistenze, da esplorare altresì attraverso il canale tattile. **È importante, infatti, dare ai piccoli la possibilità, nei primi tempi, di afferrare il cibo con le mani, portandolo autonomamente alla bocca, così da sviluppare un se-**

reno rapporto con il momento del pasto.

In genere nel periodo che va dai 6 ai 15 mesi il bambino acquisisce progressivamente la capacità di autoalimentarsi, passando dai primi contatti con il cibo semisolido, all'afferrare il cibo con le dita e in seguito a imparare a usare primariamente il cucchiaino, che rappresenta, sia per la sicurezza sia per la facilità di utilizzo, la posata più adatta per iniziare a mangiare da soli.

Per rendere più facile tale passaggio si può cominciare a proporre il cucchiaino al bimbo già prima dell'epoca dell'alimentazione complementare, come strumento di gioco, così da permettergli di prendere sempre maggiore confidenza con il nuovo oggetto, che al momento opportuno gli risulterà familiare. Nella scelta della posata da utilizzare, meglio orientarsi su cucchiaini specifici per l'infanzia, di plastica o silicone, meno freddi rispetto a quelli di metallo e senz'altro più leggeri e maneggevoli, che garantiscono una presa agevole e sicura. È consigliabile mettere il bambino nel seggiolone e tenerlo vicino alla tavola durante i pasti con mamma e papà; imparerà così che l'ora del pranzo o della cena è anche un'occasione per stare tutti insieme, che certamente gradirà!

È inoltre importante ricordare sempre che il bambino non è un piccolo adulto! Rimproverare di non fare pasticci rappresenta il modo peggiore per renderlo autonomo. Piuttosto è il genitore a doversi organizzare per rendere più semplice la pulizia dopo la pappa (tovaglietta di plastica, grembiolino, stoviglie infrangibili e colorate).

Soprattutto nei primi giorni risulta fondamentale non forzare il bambino affinché mangi fino all'ultimo boccone. Proporre cibi di colori diversi rappresenta un modo senz'altro accattivante di presentare le pietanze. Le porzioni devono essere adeguate e di dimensioni idonee a permettere al piccolo di servirsene agevolmente, preferendo all'inizio consistenze morbide e dense, che, oltre ad essere più facilmente masticate e deglutite, risultino anche più semplici da raccogliere con il cucchiaino e da trattenere per un tempo congruo a raggiungere la bocca.





Anche imparare a bere da soli rappresenta per i bambini un ulteriore passo avanti verso l'indipendenza. Non esiste un'età precisa, ma è preferibile, nei limiti del possibile, cercare di rispettare i tempi del bambino, lasciando che si abitui progressivamente al cambiamento. Proprio come accade per le prime pappe, il passaggio dovrebbe avvenire in modo graduale, aspettando che il piccolo sia pronto e che sia in grado di reggere da solo la tazza. Per facilitarlo si può iniziare proponendogli tazzine colorate con manici ergonomici, che agevolano l'impugnatura e il beccuccio, morbido o rigido, da togliere quando avrà preso confidenza con l'oggetto. È consigliabile mettere poca acqua nel bicchiere, inizialmente mostrandone l'utilizzo, avvicinandolo alle labbra, quindi lasciandoglielo a disposizione ed evitando di insistere.

Infine, i tempi odierni troppo spesso impongono ritmi di vita frenetici, che mal si adattano alle esigenze dei più piccoli. Spesso il biberon rappresenta una soluzione di comodo, che molti genitori adottano anche per bambini ormai del tutto in grado di mangiare e bere "come i grandi". **Il pasto non deve essere considerato solo per la sua fondamentale valenza nutritiva, ma anche come momento indispensabile di crescita, sviluppo dell'autonomia e condivisione delle esperienze. Il bambino deve sentirsi rassicurato e gratificato dei propri piccoli grandi successi, puntando per questo sempre alla valorizzazione delle conquiste.**

L'INDIPENDENZA È UNA CONQUISTA DI FAMIGLIA

Non pretendete da vostro figlio la perfezione o il successo immediato. Le cose accadono a tempo debito.

- **Incoraggiatelo:** per il bambino la miglior ricompensa per la sua condotta è la vostra felicità. Quando ha successo in qualcosa premiatelo con un sorriso, un abbraccio o un elogio, sarà il miglior stimolo a riprovarci. Attenzione e lodi per qualcosa di ben fatto funzionano molto meglio dei rimproveri per qualcosa di sbagliato.
- **Non caricate di significato i progressi:** il vostro bambino potrebbe imparare a mangiare col cucchiaino perché lo trova divertente, ma potrebbe anche voler essere ancora imboccato quando è stanco. Oppure si diverte le prime volte



sul vasino perché questo vi rende felice, per poi infastidirsi all'idea. Con il tempo i bambini imparano che vale la pena di seguire i vostri consigli per diventare sempre più indipendenti.

- **Siate di esempio:** anche se non vi sembra vero, vostro figlio vuole essere come voi e fare ciò che voi fate.
- **Siate risoluti:** è necessario che siate voi a prendere alcune decisioni per vostro figlio e che le manteniate. Una volta presa una risoluzione dovrete essere fermi. Certo se dopo averlo avviato al vasino, vi rendete conto che non è ancora pronto, potete sospendere per un po' e riprovare dopo qualche settimana, ma un bambino a cui viene messo il pannolino un giorno sì e uno no sarà certamente confuso.
- **Siate costanti e uniti nelle decisioni:** è indispensabile che tutti coloro che si prendono cura del vostro bambino gli insegnino più o meno le stesse cose e più o meno alla stessa maniera. Se i genitori e le altre figure di riferimento del bambino si comportano in modo molto diverso tra loro, il piccolo sarà inevitabilmente confuso, non sarà facile per lui imparare e finirà probabilmente col mettervi uno contro l'altro.
- **Fate ciò che ritenete giusto per il vostro bambino, per voi e per il vostro stile di vita:** non importa cosa sono in grado o non sono in grado di fare i bambini dei vicini o degli amici. Non mettetevi in competizione e non chiedetelo neanche a vostro figlio.



PERCORSO-CRESCITA DEL BAMBINO E DELLA SUA FAMIGLIA: SVILUPPO SOCIALE, EMOTIVO, COGNITIVO, LINGUISTICO, MOTORIO

Abbiamo pensato di dare a voi genitori, una guida che aiuti a conoscere meglio lo sviluppo evolutivo di vostro figlio, per poter tempestivamente affrontare gli eventuali problemi comportamentali emergenti nel corso della crescita.

Gli schemi che potete vedere qui di seguito sono tratti, dopo opportune semplificazioni, dalle tavole di sviluppo di Kuno Beller, pedagogo che ha introdotto in Germania prima e poi in USA questo strumento di conoscenza delle attività del bambino, da applicare prevalentemente nelle collettività infantili. **Le tavole non sono uno strumento diagnostico quantitativo delle capacità del bambino, ma servono a conoscerlo nel suo complesso, con particolare attenzione alle azioni che voi genitori potete incentivare per aiutarlo a crescere, osservando i suoi comportamenti nelle seguenti 8 aree:**

1. Dominio delle funzioni del corpo.
2. Consapevolezza dell'ambiente circostante.
3. Sviluppo sociale ed emotivo.
4. Gioco.
5. Linguaggio.
6. Sviluppo cognitivo.
7. Motricità generale.
8. Motricità fine.

La suddivisione per aree di sviluppo, tutte con pari dignità, deve essere letta come la possibilità di valutare un'area dopo l'altra per

avere una visione globale dello sviluppo di vostro figlio, unico nel modo in cui reagisce. Una guida come questa può servire a farvi sentire protagonisti attenti dei progressi del vostro bambino, senza incappare in stati di ansia o di stress legati al non sapere come agire, avendo anzi la possibilità di mettere in atto nuove risorse per sostenere la sua crescita globale, specie in quelle aree dove avete riscontrato delle carenze.

In definitiva questa griglia di osservazione vi aiuta a comprendere ciò che il vostro bambino sa fare o potrebbe imparare a fare nelle situazioni d'interazione quotidiana.

Passo dopo passo aiuterete, con soddisfazione, il vostro bambino a crescere in modo armonico e globale.

Buona Lettura





AREE DI SVILUPPO IN ITINERE ANNI 1

SVILUPPO FUNZIONI CORPO

Può tenere in mano il cucchiaino e mettersi del cibo in bocca

Cerca di bere da sola/o dalla tazza, cerca di tenerla in mano, anche se talvolta si rifiuta di bere da sola/o

Coopera quando la/o si veste e la/o si sveste, sembra mostrare consapevolezza di venire vestita/o e svestita/o anche se qualche volta fa resistenza, si oppone; a volte sembra cercare anche di aiutare e anticipa i movimenti

SVILUPPO CONSAPEVOLEZZA DELL'AMBIENTE CIRCOSTANTE

Solleva dal pavimento degli oggetti per esplorarli, li guarda, li mette in bocca, li mostra a qualcuno

Reagisce alla domanda "dov'è?" per alcuni oggetti e per alcune persone

È molto cauta/o, o mostra paura con le persone adulte che non conosce, esita, si nasconde, si ritira

Cerca di afferrare degli animali o degli oggetti in movimento

SVILUPPO SOCIALE ED EMOTIVO

Segue le indicazioni che vengono accompagnate dai gesti

Reagisce con diversi sentimenti alle reazioni positive/negative di altri, oppure mostra un'espressione offesa del viso, piange o diventa molto tranquilla/o quando la/o si sgrida. È contenta/o quando qualcuno loda i suoi sforzi

Le/gli piace divertirsi, ridere quando si fanno dei giochi divertenti, come far finta di mangiare, correre, ecc..

Imita i rumori e i movimenti degli adulti, mettere fuori la lingua, indicare gli oggetti, scuotere la testa

Esprime attraverso i gesti ciò che desidera, indica con le mani ciò che vorrebbe avere

Fa spontaneamente "ciao" quando qualcuno lascia la stanza o la casa, se coinvolto

Reagisce quando viene chiamata/o per nome

Cerca di portare gli adulti a giocare con lei/lui, li tira, mostra o porta un particolare oggetto

Mostra attenzione e affetto, abbraccia, sorride alle persone, agli animali di peluche, alle bambole

GIOCO

Prende volentieri degli oggetti dai contenitori e li rimette dentro, pezzi di costruzione dentro e fuori da una scatola

Le/gli piace aprire e chiudere le porte di oggetti giocattolo, di automobiline, porte di un armadietto

Le/gli piace il gioco di nascondere e cercare gli oggetti, mettere un giocattolo sotto un fazzoletto o dietro la schiena

Comincia a fare degli scarabocchi, fa dei punti picchiando con la matita o con il gesso sulla carta

Preferisce alcuni giocattoli ad altri, giochi nuovi o giochi noti

Le/gli piace il gioco di gettare via un giocattolo fuori dal letto, dal passeggino o da un carrettino

LINGUAGGIO

Mostra interesse a libri e giornali, cerca di sfogliarli quando un genitore racconta una storia

Osserva le figure del libro, cerca di afferrarle, le guarda, le indica, fa dei versetti guardandole

Balbetta in modo espressivo quando sente le conversazioni degli altri nelle sue vicinanze in relazione a situazioni note

Imita delle parole e dice una dopo l'altra alcune sillabe: "ma ma", "da da", "be be", "baba", "pu", "via"

Tenta di chiamare delle persone, con cui ha un rapporto, per nome o con delle vocalizzazioni che assomigliano al nome

Segue semplici istruzioni: "prendilo", "mettilo sul tavolino", "no", "fermo", "va"

SVILUPPO COGNITIVO

Cerca oggetti che vengono sottratti dalla sua vista mentre li guarda, solleva il telo che è stato messo su un giocattolo

Fa uso strumentale di diversi oggetti: usa un bastoncino per spingere un altro gioco

Mostra un certo interesse ai libri figurati: li guarda quando il genitore gira le pagine e cerca lui stesso di sfogliarlo

Trasferisce gli apprendimenti da un oggetto a un altro: scopre come mettere il coperchio sulle pentole-giocattolo

Conosce caratteristiche degli oggetti suscitate da determinate azioni: fa suonare un animale di gomma schiacciandolo

Cerca al posto giusto cose che sono appena sparite alla sua vista

MOTRICITÀ GENERALE

Sa mettersi in piedi e sedersi quasi senza l'aiuto del genitore

Cammina con aiuto, si attacca ai mobili, fa segno al genitore di voler essere aiutato

Dà la preferenza a una mano quando mangia, quando raccoglie un giocattolo, quando sfoglia le pagine di un libro

MOTRICITÀ FINE

Tiene per un attimo la tazza da sola/o

Mangia da sola/o col cucchiaino: lo porta alla bocca, ma può perdere parte del cibo

Fa dei primi segni, con la matita colorata su un foglio, striscia e batte con la matita sul foglio, strisciandola e battendola

Toglie volentieri gli oggetti da un contenitore e li rimette dentro: pezzi da costruzione dentro e fuori da una scatola

Le/gli piace aprire e chiudere le porte dei giochi, i coperchi delle pentole, le porte degli armadietti





AREE DI SVILUPPO IN ITINERE ANNI 2

SVILUPPO FUNZIONI CORPO

Usa il sapone per lavarsi le mani, lo prende, lo bagna, si sciacqua le mani e cerca di asciugarsele

Si sveste in parte da sola/o, si toglie le scarpe, le calze, il berretto e le mutandine o toglie il pannolino

Aiuta, a volte, a riordinare i giochi, a ritirare le automobiline nel garage, a sistemare le pentoline della cucina

Mostra un certo interesse ad andare sul vasino o al gabinetto, gioca con la carta, si siede sul vasino

Comincia a soffiare il naso, si strofina la faccia col fazzolettino, lo stringe, lo butta via

Comincia a pulirsi i denti, le/gli interessa lo spazzolino, cerca di imitare i movimenti per pulirsi i denti

SVILUPPO CONSAPEVOLEZZA DELL'AMBIENTE CIRCOSTANTE

Sa dove vengono custoditi i giochi ed è interessata/o a rimetterli al loro posto, rimette dei blocchi da costruzione nel cassetto

Osserva gli adulti con attenzione quando lavorano, sta accanto al genitore e guarda quando fa attività semplici e quotidiane

Imita alcune attività degli adulti, fa finta di dar da mangiare agli animali, alle bambole, da acqua alle piante

Raccoglie degli oggetti che trova durante le passeggiate: sassi, foglie, pezzettini di legno e di carta

Inizia a riconoscere i cambiamenti del tempo: la pioggia, la neve, il vento

Fa prime classificazioni secondo concetti globali: dice "bau-bau" quando vede un animale o "papà" quando vede un uomo

SVILUPPO SOCIALE ED EMOTIVO

Gioca parallelamente con un'altra/o bambina/o per brevi periodi (10-15 minuti): osserva, si avvicina, partecipa

Nel gioco riesce a condividere materiali e giocattoli con gli altri bambini, girandosi verso di loro porgendo loro dei giochi

Fa i collegamenti fra sé e il proprio nome e gli altri bambini e il loro nome: guarda chi lo chiama, appena sente il suo

Utilizza dei pronomi di possesso per persone o cose: mio, a me, me

Mostra preferenze per un particolare giocattolo, lo guarda, lo indica, lo prende, sapendo come giocare

Protesta energicamente se qualcuno interrompe le sue attività, dice: "no nanna"

Mostra segni di concorrenza e di cooperazione, interrompe giochi in cui era occupato e cerca il gioco di un altro bambino

Reagisce a specifiche limitazioni quando le/gli viene tolto del cibo o un giocattolo

Conosce semplici regole del comportamento a tavola: si pulisce il viso con un tovagliolo, usa appropriatamente il cucchiaino

Aiuta a mettere via i giochi, quando il genitore glielo richiede

Mostra di avere una propria volontà, quando il genitore le/gli chiede di fare qualcosa

GIOCO

Fa dei giochi in cui vi sono dei ruoli, in cui succedono dei fatti abbastanza semplici: dar da mangiare, rivestire, versare

Separa e sceglie i giochi per colore e grandezza: i cubetti rossi nella scatola, gli animali in una gabbietta

Inserisce forme diverse nel piano incastri: dei semplici puzzle di 3 o 4 parti

Gioca con la sabbia e con l'acqua o con materiale plastico come il pongo o il das

Cerca di aiutare e imitare il genitore quando fa dei semplici giochi con i cubi

Gioca con dei piccoli animali sprofondato/o in se stessa/o e accompagna questa attività parlando da sola/o

Fa dei giochi di movimento e di lotta, gioca a palla con i bambini più grandi, sta in equilibrio su un piccolo muretto

Comincia a fare dei giochi di fantasia (il cosiddetto "come se"): fa finta di giocare all'automobile, usando una sedia

LINGUAGGIO

Chiede spesso "che cos'è" prendendo per mano il genitore e trascinandolo verso il gioco che vuole

Interagisce alla domanda "che cosa?" o "chi è?" quando il genitore indica un gioco o una persona nota

Indica gli oggetti con il nome giusto quando li vuole e si arrabbia se ottiene l'oggetto sbagliato

Usa delle frasi di due parole : "pappa pu", "mamma via"

Comprende indicazioni verbali del genitore: "per favore chiudi la porta", "andiamo a tavola"

Adempie a una richiesta che porta con sé due tipi di azioni diverse: prendere la palla e portarla alla mamma o al papà

Comprende semplici storie figurate, fa delle domande che riguardano il racconto

Collega volentieri le parole con gli oggetti corrispondenti: indica la palla e dice palla

SVILUPPO COGNITIVO

La bambina/il bambino fa un collegamento fra l'oggetto visto, l'immagine e l'oggetto reale: prende il gioco visto in figura

Confronta degli oggetti che conosce, in base a una caratteristica, quale il colore o la forma o la grandezza

Distingue tra gruppi di oggetti e usa dei concetti d'insieme, cioè delle classificazioni: "auto" per i veicoli che si muovono

Mette alcune forme in un incastro: il quadrato, il cerchio, il triangolo

Mostra i suoi capelli, le mani, i piedi, il naso, gli occhi, quando le/gli viene richiesto

La bambina/il bambino identifica gli oggetti in base solo alla loro figura: un animale, un gioco, un cibo

MOTRICITÀ GENERALE

Tira la palla con entrambe le mani

Sale e scende le scale tenendosi al corrimano, mettendo entrambi i piedi su ogni gradino

Fa una specie di salto su entrambi i piedi dal gradino di una scala

Imita i movimenti di animali: il salto della rana, il muovere le braccia come le ali degli uccelli

Fa movimenti di arrampicamento, brevemente, per superare piccoli ostacoli



MOTRICITÀ FINE

Infila delle perle grosse su un filo abbastanza resistente

Carica e scarica piccoli giochi dal camioncino

Spinge e tira ripetutamente un gioco con le rotelline

Gioca col telefono

Sfoggia un libro

Mette diverse forme in un incastro

Gioca con dei semplici puzzle di 3/5 parti

Accende e spegne un interruttore, le/gli piace accendere e spegnere le luci, girare le manopole dei rubinetti



AREE DI SVILUPPO IN ITINERE ANNI 3

SVILUPPO FUNZIONI CORPO

Mangia e beve senza aiuto: tiene il cucchiaino in modo che il cibo non cada

Si lava le mani e la faccia quasi senza aiuto: si insapona, si sciacqua e si asciuga

Si pulisce per bene i denti: mette il dentifricio sullo spazzolino, comincia a sciacquarsi la bocca e a non inghiottire più l'acqua

Va al gabinetto da sola/o, bisogna solo ricordarglielo se è molto impegnata/o con altri giochi

Comincia a badare alle sue cose e ad aver piacere di tenerle in ordine: ritira i disegni e le matite nella loro scatola

Comincia a mostrare curiosità per le differenze tra bambino e bambina

SVILUPPO CONSAPEVOLEZZA DELL'AMBIENTE CIRCOSTANTE

Riconosce diversi lavoratori: il vigile, il fiorista, il fruttivendolo, il panettiere, il poliziotto, il benzinaio

Si comporta in modo appropriato alla situazione: sta seduta/o tranquilla/o quando viene trasportata/o in automobile

Conosce il suo nome e sa dove abita, spesso risponde: "in una casa..."

SVILUPPO SOCIALE ED EMOTIVO

Sa limitare o modificare i propri bisogni rispetto a quelli degli altri bambini: fa degli scambi, condivide un giocattolo

È capace di accettare delle regole del gioco, giocando a palla, cercando di prenderla e tirarla a sua volta

Aiuta gli altri bambini a costruire una torre, a spingere una macchinina, a mettere un gioco in un carretto

Gioca a fianco di uno o due bambini con vari giocattoli

Comincia a mostrare comprensione, preferenze, antipatie, dice "non piangere" e accarezza l'amico

Mostra, nei confronti degli altri, gentilezza, tatto e considerazione: non toglie le cose dalle mani agli altri bambini

Mostra dei sentimenti affettuosi nei confronti dei bambini più piccoli e degli animali

Ha già alcune capacità di autocontrollo: si sforza di respingere atti aggressivi

GIOCO

È capace di giocare da sola/o, nell'angolo della casetta, con le costruzioni, ecc...

Porta a termine delle sequenze di comportamento e dei giochi simbolici: fare acquisti, festeggiare il compleanno

Sviluppa dei temi di gioco con delle figure di animali, con le bambole o con i burattini: fa una parata di animali

Racconta semplici storie che ha seguito sul libro delle figure o racconta qualcosa che le/gli è successo

LINGUAGGIO

Dà dei giudizi di valore: "buono", "cattivo", "bello"

Risponde a domande come "quando?", "come?", "perché?": "perché prendiamo l'ombrello?"

Richiede spiegazioni quando non capisce qualcosa e pone delle domande: "perché non usciamo?"

Racconta le cose che le/gli sono successe in frasi complete: "sono andata/o con la mamma a fare la spesa"

Dimostra, attraverso domande e risposte corrispondenti, che ha capito il contenuto di canzoncine e di storie



Utilizza frasi principali e secondarie: "questi sono gli animali che vogliono andare nella stalla"

Usa frasi più o meno brevi

Usa il plurale, cambia articoli e desinenze per il plurale: la mela, le mele, ecc...

Dice il suo nome e cognome quando le/gli viene richiesto

SVILUPPO COGNITIVO

Comprende il concetto "grande", "piccolo": confronta le grandezze

Comprende molte preposizioni: "metti la palla sotto la sedia"

Mostra di saper trarre delle conclusioni: sa che piove se qualcuno entra in casa bagnato

Mostra un certo orientamento temporale: distingue il giorno dalla notte, la domenica da un giorno feriale

Nota ed esprime le differenze di grandezza, particolarmente se lo riguardano: "io sono più grande di lei/lui"

MOTRICITÀ GENERALE

Si muove nel gioco su tutte e due le gambe e le braccia, mani e piedi, imitando gli animali

Si adatta alla velocità dei genitori, facendo passi più lunghi o più brevi

Si muove abbastanza bene quasi senza paura su uno scivolo

MOTRICITÀ FINE

Mangia e beve senza aiuto, tenendo il cucchiaino con il pollice verso l'alto

Porta un piccolo vassoio con sopra alcuni piccoli giochi

Fa un ponte con tre pezzi di costruzione

Colora una figura rimanendo abbastanza nei contorni

Se le/gli viene fatto il modello, disegna un cerchio

Disegna linee orizzontali e verticali sulla carta

Cerca di infilare le scarpe da sola/o



AREE DI SVILUPPO IN ITINERE ANNI 4

SVILUPPO FUNZIONI CORPO

Cerca di mangiare come un grande: usa la forchetta anche se non ancora bene

Si veste da sola/o quasi senza aiuto, anche se può non essere ancora capace di distinguere il davanti dal dietro, la sinistra dalla destra, l'interno dall'esterno, il diritto dal rovescio

Cerca di allacciarsi le scarpe senza aiuto, prova a mettere la sciarpa, apre, con aiuto all'inizio, una cerniera

È ormai pulita/o: non le/gli si deve quasi mai ricordare di andare al gabinetto e ha, quasi, poco bisogno di aiuto

SVILUPPO CONSAPEVOLEZZA DELL'AMBIENTE CIRCOSTANTE

Mostra di comprendere i ruoli diversi: quando gioca, chiede al genitore di essere la nonna o il nonno, così lei/ lui può essere la mamma o il papà

Nota la differenza di età e la collega con diverse attività ed esperienze: dice "lei/lui va a scuola"

Certi oggetti le/gli fanno ricordare altre cose che conosce: una casa ben nota dalla porta di ingresso, i distributori di benzina dalla colonna

Riconosce alcune vie e alcune piazze, mostra un certo senso dell'orientamento e riesce a capire in anticipo dove si è diretti

SVILUPPO SOCIALE ED EMOTIVO

Costruisce dei giochi con scambi di ruoli e dei giochi di fantasia, gioca a fare il papà, la mamma, un amico/a

Mostra di cogliere l'umorismo: accetta lo scherzo, fa volentieri degli scherzi ai genitori

Controlla i sentimenti negativi e fa solo il gesto di un atto aggressivo: alza il braccio per picchiare, però si ferma

Intrattiene giochi con regole con altri bambini, come nascondersi e rincorrersi

Esprime spontaneamente vari sentimenti e bisogni: "ho fame", "sono stanca/o", "ho paura", "sono contenta/o"

GIOCO

Fa dei giochi con regole, le stabilisce, le rispetta, anche se spesso le cambia nel corso del gioco

Le/gli piacciono i giochi di travestimento: si mette dei capi di vestiario dei genitori

Conduce giochi con diversi ruoli con bambini della stessa età: il gioco del benzinaio, dell'edicolante, del guerriero

Gioca volentieri con delle cose che possono essere messe tutte insieme e poi ridistribuite, veste e sveste l'orsacchiotto

LINGUAGGIO

Fa esperimenti e gioca con le parole: le ripete a se stesso/a, in parte le canticchia le/gli piacciono le parole esagerate

Ripete, anche se in modo approssimativo, una melodia di una canzone o riesce a dire una breve filastrocca

Si esprime discretamente nel linguaggio, nella pronuncia e nella grammatica utilizzata dai genitori

Utilizza la posizione giusta delle parole nella frase, usa i tempi congiuntivi o condizionali: "vorrei andare a spasso"

Usa alcuni esempi di plurali irregolari: uomo, uomini; dito, dita



SVILUPPO COGNITIVO

Mette insieme figure simili e animali che si assomigliano

Conosce due o tre lettere dell'alfabeto e alcuni numeri nel giusto ordine

Compie azioni che le/gli vengono richieste e che richiedono l'uso dei numeri: "portami 3 palline", "dammi 3 figurine"

Capisce e nomina quantità, forme geometriche e rapporti: "dammi un cerchio", "prendine ancora uno"

Distingue delle caratteristiche particolari degli oggetti: risponde a domande come "la minestra è bollente, il gelato è...?"

Risponde a domande come: "perché abbiamo bisogno dell'acqua?" e "dell'automobile?"

MOTRICITÀ GENERALE

Sale la scala senza attaccarsi al corrimano, anche se fa una certa fatica a tenersi in equilibrio

Il ritmo, la velocità, i movimenti del corpo vengono modificati volontariamente: vengono cominciati e interrotti con più sicurezza

Salta su entrambi i piedi, da una piccola sedia e/o da un gradino basso

Sta un momento su un piede solo

Inibisce i movimenti di motricità generale quando è impegnata/o in una attività motoria più fine, calcia la palla con rincorsa

MOTRICITÀ FINE

Si sveste da sola/o e comincia a vestirsi abbastanza adeguatamente

Gioca al treno o alla barca con dei piccoli pezzi di costruzioni

Disegna dei simboli grossolani, prime lettere abbastanza riconoscibili



AREE DI SVILUPPO IN ITINERE ANNI 5

SVILUPPO FUNZIONI CORPO

Si veste in modo giusto e con abbastanza indipendenza: è capace di distinguere il davanti dal dietro e mettersi i vestiti in successione abbastanza giusta

Si tiene pulito il naso senza avere bisogno di troppo aiuto, può averne bisogno in momenti eccezionali come quando è molto raffreddato

Abbottona davanti i vestiti in modo quasi giusto e completo

Si rimette in ordine: si lava le mani dopo aver giocato e prima di mangiare

Aiuta nelle situazioni di confusione: se si rovescia qualcosa aiuta a pulire, va a prendere un asciugamano, uno straccetto

Cerca di fare dei nodi completi: alle scarpe, all'eventuale gioco per fare i nodi

SVILUPPO CONSAPEVOLEZZA DELL'AMBIENTE CIRCOSTANTE

Mette in ordine la stanza dopo che ha giocato con i genitori/ e/o i fratelli/sorelle

Collabora ad apparecchiare il tavolo e basta darle/gli solo alcune indicazioni

Quando si va a spasso può camminare davanti ai genitori e aspettare agli incroci

Distingue i vari lavoratori e definisce le loro occupazioni: il postino porta le lettere, il pompiere spegne il fuoco, il cartolaio vende le matite colorate

Riconosce con chiarezza e definisce i pericoli: guarda a sinistra e a destra prima di attraversare la strada con i genitori

SVILUPPO SOCIALE ED EMOTIVO

Ha a volte delle paure immotivate: paura del buio, paura di...

Le/gli piace fare le cose a modo suo e talvolta sembra che provi piacere a opporsi a quello che dicono i genitori

Fa delle scenate in modo molto drammatico, ma poi si contiene

Aiuta a trovare e stabilire delle regole: "bisogna parlare uno per volta"

GIOCO

Costruisce delle costruzioni complicate con dei cubi e dà loro un nome: una casa, una torre, un camion

Fa volentieri degli scherzi nel gioco: fa apposta delle cose sbagliate

Decide il gioco che vuole fare: se vuol fare, o no, una torre o un castello con dei blocchi di costruzioni

Le/gli piace raccogliere e mettere insieme delle cose: porta alcune cose a casa dalle passeggiate e cerca un posto per ritirarle

Utilizza il gioco per esprimere i suoi sentimenti e le sue paure: picchia l'orsacchiotto dopo che è stata/o punita/o

LINGUAGGIO

Si intona alla canzone che i genitori cantano. Ne conosce varie parole e le melodie

Le/gli piace cominciare a riuscire a rispondere in modo completo alle domande: quando le/gli si domanda "chi graffia?", risponderà "un gatto!" e poi racconterà qualcosa sul gatto

Usa frasi complete

Partecipa alle discussioni in famiglia e con amici



SVILUPPO COGNITIVO

Classifica contemporaneamente più di una qualità: la palla è rotonda e rossa

Riconosce che un oggetto può appartenere contemporaneamente a più categorie: un blocco è rosso, è un cubo, è di legno

Ordina in una serie degli oggetti che vanno, per esempio, dal più corto al più lungo, oppure secondo un'altra proprietà

Dice in che cosa stanno le somiglianze e le differenze tra oggetti come, ad esempio, tra una biro e una matita

Sceglie determinati oggetti da un gruppo: tutti quelli grandi o tutti quelli piccoli

MOTRICITÀ GENERALE

Cammina in equilibrio su un muretto, senza grandi difficoltà

Salta su un piede solo e sullo stesso posto

Getta la palla, da vicino, in un cesto o in una scatola

Cammina all'indietro e lateralmente

Sa arrampicarsi su piccole scale a pioli e su piccoli alberi bassi

Calcias una palla che sta davanti a lei/lui da un luogo a un altro

Saltella sui piedi

MOTRICITÀ FINE

Taglia bene con le forbici. Riesce, nel tagliare, a seguire dei contorni semplici

Si abbottona quasi senza difficoltà i vestiti e sa legarsi le scarpe con i lacci di velcro

Dà chiaramente la preferenza a una mano, cioè mangia, disegna e colora con la stessa mano



CONSIGLI PRATICI

Le cose giuste da fare

- **Andate sempre dal pediatra di famiglia** per i bilanci di salute, anche se vi sembra che non ve ne sia bisogno. Il bilancio di salute è l'occasione in cui il pediatra valuta lo sviluppo globale del vostro bambino, rispetto all'età.



- Se siete molto preoccupati, **esponete al pediatra ogni dubbio o timore**, anche prima dell'epoca del bilancio di salute. Non abbiate paura di "fare brutta figura" mostrando la vostra ansia. Il pediatra vi tranquillizzerà qualora il problema non esistesse o fosse "banale". Se necessario vi aiuterà a modificare e migliorare il comportamento nei confronti dei figli. Ci saranno, poi, casi in cui la vostra segnalazione sarà utile per evidenziare un problema che è meglio affrontare subito e che

potrebbe risultare non evidente nel corso delle visite filtro.

- **Portate con voi**, quando andate ai bilanci o anche in occasione degli altri controlli (con il pediatra, l'ufficio vaccinazioni, il consultorio, l'ospedale, ecc.) il **libretto sanitario** di vostro figlio dove verranno annotate tutte le notizie che lo riguardano. In alcune realtà regionali (e presto in tutte le regioni) esiste già un formato elettronico di cartella sanitaria (fascicolo sanitario personale).

La crescita

È utile che voi ricordiate alcuni aspetti comuni alla maggioranza dei bambini.

- **Entro il 12°/14° giorno di vita**, dopo il calo fisiologico si recupera il peso della nascita.
- **Intorno ai 5 mesi** si raddoppia il peso della nascita.
- **Intorno all'anno si triplica il peso** della nascita.
- L'aumento di peso è più rapido nei primi 4 mesi, poi tende a rallentare.
- Non è corretto paragonare un bambino a un altro della stessa età, perché sono molti e diversi gli elementi che influiscono sulla sua crescita: genetici, ambientali (fumo dei genitori!), abitudini di vita della famiglia, stimoli esterni, peso alla nascita, precocità di nascita rispetto all'età gestazionale, malattie, e molti altri.
- **La valutazione dei dati va fatta con intervalli di rilevazione sufficientemente prolungati**: alcune settimane nei primi mesi, alcuni mesi nei primi anni, almeno una volta all'anno nell'età scolare.
- Non è molto importante se un bambino "cresce meno", quando lo fa in maniera costante e regolare rispetto alle curve di crescita standard.

- Va invece contattato il pediatra per ascoltare il suo parere quando si osserva un arresto della crescita (in peso o statura) che duri molti mesi, o quando il peso aumenta velocemente.

Denti e spazzolino

- Spazzolare i denti non deve essere vissuto dal bambino come un'imposizione ma come un gioco.
- Dategli il buon esempio spazzolandoli assieme a lui fin dall'inizio: sarà il migliore convincimento.
- Gratificatelo quando opera dei miglioramenti in seguito ai vostri suggerimenti.
- Continuate a sostenere la sua pulizia dei denti con la vostra presenza, fino a quando non sarete certi che è in grado di farlo in modo autonomo; di solito si verifica con l'inizio della scuola dell'obbligo.
- **È meglio utilizzare un dentifricio per bambini** che contiene quantità apposite di fluoro, stendendone sullo spazzolino una quantità pari alle dimensioni di un pisello.
- Poiché il tempo di riformazione della placca è di 24 ore, **è necessario spazzolare i denti non meno di due volte al giorno**, ogni volta per almeno 2-7 minuti.
- Lo spazzolino deve essere adeguatamente morbido per non traumatizzare le gengive, ma anche sufficientemente robusto da rimuovere la placca.
- Esistono diverse tecniche efficaci per spazzolare i denti: muovendo le setole dello spazzolino dall'alto al basso sull'arcata superiore (viceversa per quella inferiore), oppure ruotandole con movimenti ampi sui denti, oppure con movimenti più contenuti. Tutte queste tecniche sono valide se attuate correttamente e in

modo metodico, avendo attenzione di pulire bene entrambe le arcate dentarie.

- Dopo aver ben pulito tutta la superficie dei denti lasciate che il bambino sputi il dentifricio e poi fategli sciacquare la bocca con acqua.



- Quando andate dal dentista portate il bambino con voi e fate in modo che la seduta sia la cosa più normale e tranquilla possibile. Al termine chiedete al dentista di far sdraiare il bambino sulla poltrona e di controllargli la dentizione, così da renderlo un evento normale e non traumatico.

La scelta delle scarpe

- Quando acquistate le scarpe, **fate che siano circa 1 cm più lunghe rispetto al dito più lungo** e abbastanza larghe da permettere alle dita di stare ben distese.
- **La suola deve essere flessibile o non ri-**

gida, possibilmente di cuoio e munita di gomma antiscivolo.

- Ai lati della suola non devono sporgere guarnizioni di cuoio o plastica che possano indurlo ad inciampare.



- La parte posteriore, che sostiene il tallone, deve essere piuttosto rigida ed **è meglio utilizzare scarpe chiuse con lacci o velcro**, che tengono il tallone in posizione ed impediscono al piede di scivolare in avanti, danneggiando le dita (se il tallone esce dalla scarpa quando il bambino sta in punta di piedi la scarpa non va bene).
- Le scarpe devono essere costruite con materiali naturali, come pelle, cotone o stoffa, che fanno traspirare il piede. Le scarpe fatte con altri materiali, non permettono la traspirazione e possono causare infezioni fungine e abrasioni.
- Non comperate scarpe troppo costose e di lusso perché il suo piede cresce rapidamente e presto dovrete cambiarle, prima ancora che le abbia consumate.
- **Non usate scarpe di seconda mano** o dismesse perché usurate e conformate sul piede di un altro bambino e, quindi, non adatte a quello del vostro.
- Misurate voi stessi la lunghezza del piede del bimbo prima di andare al negozio, in modo da essere certi della sua lunghezza.

- Se vostro figlio è piccolo **evitate di chiedergli nell'acquistare le scarpe se sono confortevoli**, non dovete fidarvi della sua risposta in quanto potrebbe dirvi di sì anche se gli fanno male perché sono colorate e gli piacciono e comunque non è ancora in grado di esprimere un giudizio così complesso. Dovete invece fidarvi soprattutto delle considerazioni fatte finora e della vostra esperienza.



La TV e i videogiochi

Per evitare che la televisione diventi una "nemica" può risultare importante adottare precisi comportamenti.

- **Non considerate la TV come un mezzo "per farlo stare buono"** e non lasciatela accesa come "rumore di sottofondo", solo per sentir parlare qualcuno o per ascoltare un po' di musica, mentre fate altro: è un cattivo esempio che tenderà a essere imitato.
- **Prima dei due anni la TV non dovrebbe essere proposta al bambino.** Superata quest'età, comunque, non consentite al



bambino di vederla per più di un'ora o al massimo un'ora e mezza al giorno. È stato dimostrato che l'eccessiva esposizione a televisione e videogiochi porta a evidenti problemi di attenzione, alterazioni del sonno e problemi di memoria. Oltre ai problemi comportamentali l'eccessivo utilizzo della televisione è causa di mal di testa, bruciore agli occhi, irrequietezza e obesità. Infatti, lo stare seduti davanti alla televisione facilita l'assunzione di cibi e bevande zuccherate. Inoltre si è visto che i bambini che guardano la TV per un tempo superiore alle 4 ore al giorno tendono a trascurare altre attività più importanti per il loro sviluppo come la lettura, il gioco con gli altri bimbi, lo studio e lo sport.



- **Quando è accesa, guardatela assieme a lui**, commentando le immagini e le situazioni, sia che si tratti di programmi, sia che si tratti di cartoni o film per bambini. Utilizzate la TV come momento di colloquio e di scambio di opinioni: chiedete sempre cosa pensa di ciò che state guardando o che sentimenti suscita in

lui. Questo vi aiuterà a conoscere meglio il vostro bambino e, commentando, gli offrirete il vostro punto di vista permettendogli di conoscervi a sua volta. Inoltre commentare ciò che si vede significa attirare l'attenzione del bambino, spronarlo a riflettere e a farlo ragionare criticamente su ciò che sta vedendo.

- **Evitate di fargli vedere scene di violenza**, di angoscia o che destino paura, immagini stereotipate e prive di interpretazioni emotive (tipiche di alcuni cartoni): osservatelo mentre guarda la TV e, dal suo sguardo, dalle sue reazioni, dai suoi comportamenti capirete se il programma o il film è adatto o no (ma questo lo potrete sapere solo se sarete lì, a "fare i genitori").
- **Non è indispensabile che guardi la televisione**: se è impegnato a fare altre cose e non domanda di accenderla, evitate di ricordargli che è l'ora del suo programma; magari registratelo e rimandate la visione a un'altra occasione. L'uso di programmi registrati da vedere in momenti anche a voi più agevoli per consentirvi di essere presenti è da preferire all'obbligo di orari definiti, in quanto slega l'evento dalla necessità indotta dall'orario obbligato.
- **Decidete insieme** al bambino quale cartone, film o programma vedere: lo aiuterà a capire che è necessario fare scelte, che a qualcosa bisogna rinunciare, che ci sono diverse alternative, ma qualche volta proponetegli di leggere insieme una favola o di andare a giocare.
- **Preparate sempre qualche gioco interessante** da fare subito dopo la sua "ora di TV": sarà più facile il distacco dallo schermo e accetterà più volentieri di fare qualcos'altro!

- **Evitate di guardare la televisione quando siete tutti riuniti a tavola**, questo è il momento più giusto per parlare, ascoltare, raccontare fatti ed emozioni e permettere a vostro figlio di farvi partecipi di ciò che ha fatto durante il giorno quando non c'eravate, delle sue conquiste, delle sue gioie, delle sue difficoltà.
- **Evitate anche di guardare programmi inopportuni** quando lui è in circolazione, anche se sembra che stia facendo qualcos'altro, i bambini hanno "antenne" prima ancora di occhi e orecchie e riescono a captare tutto, anche quello che non dovrebbero!
- È vero che **la televisione può portare molti stimoli e conoscenze** (ad esempio una maggiore conoscenza del corpo umano), **ma ne sono altrettanto capaci la lettura, i racconti fantastici** elaborati su semplici immagini, l'abitudine a raccontare e inventare favole e personaggi, **la musica**, i suoni, i giochi, tutte attività che fanno volare alta l'immaginazione, la fantasia, che inducono il movimento e lo sviluppo neuro-muscolare, richiedendo spesso di mimare, correre ed esplorare l'ambiente circostante. Attività di questo tipo saranno molto meglio per lui, anche se un po' più impegnative (ma senz'altro molto gratificanti!) per voi.
- **Un eccesso di televisione può avere un effetto negativo** sul rendimento scolastico e in generale sull'apprendimento, perché abitua alla captazione passiva dei messaggi anziché alla comunicazione interattiva.
- **I videogame possono stimolare l'abilità psico-neuromotoria** se utilizzati nei modi, nei tempi e nella misura appropriati, ma

devono essere proposti come alternativa alla TV: o gli uni o l'altra, per quel giorno.

- Non lasciate mai il libero accesso alla TV o al computer quando non siete presenti, i bambini sanno utilizzare gli strumenti elettrici ed elettronici meglio degli adulti e potrebbero passare ore a guardare programmi inadatti o pericolosi, acquisendo anche messaggi inopportuni alla loro età o alla loro educazione.



Smartphone e tablet

- **Lo smartphone non è un giocattolo** i genitori devono spiegare al bambino che il cellulare non è un giocattolo e che lui è ancora piccolo per usarlo da solo. È in primo luogo uno strumento di comunicazione e va usato solo quando serve e per il tempo necessario. Non si usa a tavola, non si leggono messaggi mentre qualcuno parla, si spegne di notte.



- **L'uso del tablet si condivide con mamma e papà:** il tablet appartiene a tutta la famiglia perciò i contenuti si guardano insieme. Tablet e smartphone prevedono un coinvolgimento attivo del piccolo utente, perciò non lasciamo soli i bambini con questi strumenti. Oltre a regolare il tempo di utilizzo, concentriamoci sul come: partecipiamo attivamente alle loro attività digitali, dedichiamo tempo a questa attività e condividiamone i contenuti con i nostri figli.
- **Il momento deve essere appropriato:** smartphone e tablet non possono essere usati in qualsiasi momento della giornata. La cena e il pranzo rappresentano un momento di raccolta per tutta la famiglia, l'unico in cui ci si può raccontare cosa è successo durante il giorno, cosa abbiamo imparato o quali scoperte abbiamo fatto. Pertanto, è buona regola vietare l'utilizzo di questi dispositivi a tavola. Ovviamente lo stesso vale per la scuola. I cellulari non devono essere usati durante le lezioni.
- **Il bambino va educato all'uso di Internet:** quando si dà in mano uno smartphone a un bambino sui 6 anni significa anche dargli libero accesso a internet. È

quindi fondamentale educarlo al web e spiegargli tutti i pericoli, compreso quello di essere adescati da sconosciuti. È importante, ad esempio, avvisarlo di non pubblicare foto o immagini potenzialmente pericolose che potrebbero attirare l'attenzione di adulti male intenzionati.

- **Rispettare la privacy:** questo vale per loro, come per voi. Piuttosto che sbirciare i loro messaggi è meglio chiederlo apertamente, in questo modo gli insegnerete ad avere fiducia in voi e quando saranno adolescenti saranno più disposti a parlare ai propri genitori. In ogni caso il bambino va tenuto sotto controllo almeno fino ai 12 anni per limitare i pericoli. Sono in continuo aumento i casi in cui eventi spiacevoli avvengono senza che i genitori avessero il minimo sospetto.
- **Dare il buon esempio:** questa regola vale sempre, in ogni circostanza. Mamma e papà devono dare il buon esempio. Non fatevi sorprendere sempre con il cellulare in mano o non chiedetegli di fare una passeggiata per poi trascorrere tutto il tempo al telefono. Sareste innanzitutto un cattivo esempio e poi i bambini hanno bisogno di relazioni, di interazioni, di tempo trascorso con i genitori.



Il gioco: giochi per età

Nascita-3 mesi

Il bambino è sdraiato nella sua culla e appare poco capace di interagire, in realtà ha una grande capacità di captare messaggi espliciti e impliciti. I giochi devono stimolare i suoi sensi, specie la vista e l'udito. **Utilizzate oggetti colorati** che fanno rumore come sonaglini, palline colorate di grandezza adeguata. A questa età sarete voi stessi a proporgli i giochi e a interagire con lui. In questo momento comunque il gioco più bello e coinvolgente sarà sempre il vostro viso e le vostre espressioni che cambiano.

4-6 mesi

Il bambino si prepara a stare seduto e a mettersi in rapporto col mondo circostante. Usate giocattoli colorati, di misura giusta, facili da maneggiare, di consistenza diversa, sicuri, non scomponibili in piccole parti, con suoni diversi. **Questa è l'epoca in cui amerà molto giocare con le palestre** studiate apposta per la posizione supina. La sua bocca e le sue mani sono lo strumento di esplorazione per eccellenza. Attenzione ai suoi giochi che in questo momento devono essere accuratamente puliti. I sonagli sono molto utili già a partire dai 4 mesi, Potete "costruire" in casa dei sonagli con delle bottiglie piccole in cui inserirete lenticchie o fagioli. **Assicuratevi che il tappo sia ermeticamente chiuso.** Alcuni tipi di fagioli secchi sono tossici e gli oggetti piccoli possono rappresentare un pericolo per i piccolini.

7-9 mesi

Il bambino è molto attivo, afferra e lancia oggetti, riconosce l'ambiente e le persone che lo circondano. I giocattoli devono essere colorati, facili da maneggiare, non troppo piccoli da essere ingoiati, di consistenza differenziata (peluche, gomma, plastica, legno,

tessuto), non scomponibili in piccole parti, infrangibili, lavabili. Potete anche usare oggetti della cucina non pericolosi, come i cucchiaini di legno. Possono essere utilizzati giocattoli sonori preferibilmente attivabili dallo stesso bambino.

10-12 mesi

Il bambino diventa esploratore, incomincia a gattonare o a stare in piedi. **I giocattoli devono favorire la voglia di muoversi e di manipolare:** utili a questa età carrettini da trascinare, palloni di diversa consistenza e grandezza, cubi, giochi a incastro, grosse perle da infilare, secchielli, trenini o macchinine da spingere, bambole o animali di peluche da vestire e spogliare.



12-24 mesi

Il bambino cresce, ha capacità manipolatorie sempre più raffinate ed è curioso. I giocattoli possono essere pupazzi, bambole da vestire e spogliare, cubi per fare torri o costruzioni, pezzi di plastica da unire e incastrare (sempre però di dimensioni tali da non rischiare l'ingestione accidentale), palette e secchiello. **Giocare con altri bimbi, con i fratellini, condividere l'esperienza di imparare diventa sempre più importante.**

Anche se molto spesso sembrerà che i bambini siano, nel gioco, assolutamente autonomi l'uno dall'altro, in realtà sono di continuo stimolo reciproco.

Da 2 a 3 anni

Il bambino ha capacità di astrazione, è interessato al gioco simbolico, ricco di situazioni di fantasia: giocare a vendere, a fare la mamma, utilizzare pezzi di legno per inventare un trenino o una strada. **I giochi devono stimolare la creazione, l'immaginazione,** possono anche essere oggetti semplici che si trasformano: "facciamo finta che". Utili le confezioni di mattoncini da incastro, il mercatino, set di pentolini e piatti, il triciclo per il gioco all'aria aperta, vestiti per travestimenti, fogli, matite colorate, colori a dito, strumenti musicali semplici.

Da 3 a 6 anni

Il bambino si impegna nel gioco, ci mette attenzione ed energie, spesso cerca di smontare o rompere un gioco per controllarne l'interno, come è fatto.

I luoghi comuni di gioco sono la scuola d'infanzia, la ludoteca, il parco. Giocattoli

consigliati: mattoncini per costruzioni, plastilina o materiale simile, puzzle, bicicletta, valigetta del dottore, soldatini, libri da colorare, teatrini di marionette.



Giocattoli per bambini disabili

I giocattoli per bambini disabili dovrebbero essere corrispondenti alla loro età mentale e abilità. Dovrebbero essere di colori brillanti ed emettere suoni. Se un giocattolo, costruito per un bambino piccolo, viene usato da uno più grande, tenete conto della consistenza del giocattolo. Bambini con problemi visivi avranno bisogno di giocattoli di struttura diversa per poterli esplorare con mani e bocca. Bambini con problemi d'udito avranno bisogno di giocattoli che stimolino il linguaggio.

Stare insieme

Leggere

Ai bambini molto piccoli piace guardare le figure dei libri. Fate riferimento anche alle biblioteche locali e non solo ai vostri acqui-





sti per offrirgli letture adatte alle diverse età. Molto spesso le biblioteche rionali hanno una buona selezione di libri per bambini e a volte offrono delle sessioni di racconti dedicati ai più piccoli.

Camminare e stare all'aria aperta interagendo con la natura

Appena i vostri bambini saranno in grado di farlo, incoraggiateli a camminare con voi. Anche se a passo lento, sia voi sia il bambino avete bisogno di esercizio fisico. Non usate sempre il passeggino.



Cucinare

Date loro tazze e cucchiaini per dosare e me-

scolare piccole quantità di ingredienti reali (farina, lenticchie, riso, zucchero, polvere per budini).

Impastare

Mettete circa 300 ml di acqua, 300 g di farina, 150 g di sale, 1 cucchiaino di olio e colorante per cibo in una bacinella. Ponetela su fuoco medio e continuate a girare mescolando fino a formare un impasto. Raffreddatelo e ponetelo in frigorifero in un contenitore di plastica. Quindi utilizzate questo impasto con i bambini e giocate insieme a loro a fare formine di qualsiasi genere.



Giocare con l'acqua

È divertente a tutte le età: nella vasca, nel lavandino, nel bagnetto di plastica, nella piscina per bambini. Usate bottiglie di plastica per versare e spruzzare, tubi di plastica, colini, spugne, cannuce, imbuti, cucchiaini – cose infrangibili. Ricordatevi di non lasciare mai un bambino piccolo da solo con l'acqua.



Travestirsi

Raccogliete vecchi cappelli, borse, guanti, sciarpe, camicie da notte, tagli di stoffa, tovagliette da tè e vecchie tende. Chiedeteli ad amici e parenti o comprateli alle vendite per beneficenza. **Assicuratevi che gli indumenti per bimbi piccoli non contengano corde, lacci o nastri** che potrebbero avvolgere il collo del bambino e causare strangolamento o cadute. Con piatti di carta e scatole vuote della pasta potrete confezionare delle maschere, praticate delle fessure per gli occhi ed allacciatele con delle cordicelle.



Modellismo

Raccogliete ogni tipo di scatola di cartone, contenitori di yogurt, tappi di bottiglie del latte – qualsiasi cosa – della colla per bambini abbastanza forte da incollare cartone, ma che non macchi i vestiti. Il tipo col pennello è quella più facile da usare.

Il sonno

Se il bambino, senza causa apparente, continua a piangere e a svegliarsi o a volere compagnia, provate a mettere in campo una strategia di comportamento che lo possa aiutare.

Sveglia programmata

Se il bambino si sveglia alla stessa ora ogni notte, anticipatelo voi di 15-30 minuti e poi rimettetelo a dormire. Per alcuni bambini questo aiuta a ridurre lo svegliarsi di notte.

Mettete a dormire il bambino nella stessa camera del fratello o della sorella

Se pensate che si senta solo e se il fratello non fa obiezioni, metterli nella stessa stanza potrebbe aiutare entrambi a dormire tutta la notte.

Insegnate al bambino a riaddormentarsi da solo

Assicuratevi che sia tutto a posto e mettete a letto il bambino senza troppe parole. Non dategli cibo, ma solo acqua da bere, se necessario.

Non portatelo in altre stanze o nel lettone. Salutatelo e lasciatelo anche piangere per un po'. Ripetete la routine di cui sopra, anche aumentando di pochissimo il tempo prima di riapparire nella stanza per consolarlo se piange.



Seguite la routine ogni sera fino a quando il bambino dormirà.

Preparatevi a seguire questa routine per alcune notti o per una o due settimane prima di constatarne l'efficacia.

Il vasino

- **Lasciate il vasino in bagno** dove il bambino lo possa vedere e capire a che cosa serve.
- Se "fa la cacca" regolarmente ogni giorno alla stessa ora, toglieglie il pannolone e suggeritegli di usare il vasino. Se l'idea lo infastidisce rimettetegli il pannolone e lasciatelo tranquillo ancora per qualche settimana prima di riprovarci.



- **Se il bambino mostra disinteresse all'uso del vasino, non preoccupatevi.** Ricordatevi che, alla fine, sarà lo stesso bambino a desiderare di essere asciutto. Tutto diventerà molto più difficile, invece, se lo costringerete contro la sua volontà.
- Appena vedete che si rende conto che sta facendo pipì, provate a proporgli di andare in bagno. **Se si fa la pipì addos-**

so, semplicemente pulite e aspettate la prossima volta. Ci vorrà un po' di tempo prima che impari a fare tutto per bene e la peggior cosa da fare è quella di preoccuparlo.

- **Dimostrate al vostro bambino che siete soddisfatti e lodatelo quando usa il vasino** o la toilette o quando riesce a rimanere asciutto anche per un breve periodo di tempo. Cercate comunque di non farne un grande evento; e poi non usate dolci come ricompensa, per non avere problemi di tipo alimentare. Quando arriverà il momento giusto sarà il bambino stesso a voler usare il vasino.
- **Siate tolleranti per quanto riguarda le "ricadute".** È necessario spiegarli che non è ciò che volete, ma fate del vostro meglio per non mostrarvi irritati e non brontolate. Preoccupando il bambino spesso si aggrava il problema.
- **Non siate insistenti,** Questo può significare accantonare il vasino e tornare al pannolone per un po'. Non deprimetevi: potrebbe essere d'aiuto parlare con qualcuno circa la miglior cosa da fare.
- **Se per un periodo il vostro bambino è riuscito a rimanere asciutto** (giorno o notte) **e poi ricomincia a bagnarsi, potrebbe dipendere da una ragione emotiva** come, ad esempio, l'arrivo di un fratellino o il cambiamento di casa. Capitelo e siate comprensivi. Quasi certamente sarà turbato per breve tempo e non lo farà di proposito. Se non scoprite problemi psicologici alla base della "regressione", consultate il pediatra: potrebbe essere utile eseguire un esame delle urine o altri accertamenti per indagare sul problema.



PER APPROFONDIRE GLI ARGOMENTI TRATTATI

SVILUPPO COGNITIVO, FISICO ED EMOTIVO

Le tavole di sviluppo di Kuno Beller

Il bambino da zero a tre anni. Guida allo sviluppo fisico, emotivo e comportamentale del bambino.

Brazelton T. Berry

https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2073_allegato.pdf

LEGGERE AI BAMBINI

www.natiperleggere.it

SMARTPHONE E TABLET

<http://netchildrengomobile.eu/>

GIOCO

Il grande libro dei giochi. 250 giochi per tutte le età: di ingegno, al chiuso, all'aperto

